தமிழ்நாடு ● மகளிர் மேம்பாட்டு ●

முற்றம்

ரூ. 15/- | மலர் 19 - இதழ் 08 - டிசம்பர் 2017 | மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கான மாத இதழ் | **ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை**

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வங்கிக் கடன் உதவி வழங்குதல்

மாடித் தோட்டம் அமைத்தல் குறித்து மகளிருக்கு பயிற்சி

திரு. பிரவீன் பி நாயர், இ.ஆ.ப.,
முதன்மை செயல் அலுவலர்,
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்,
மேலாண்மை இயக்குநர், தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம்,
திட்ட இயக்குநர், புதுவாழ்வு திட்டம்

அன்புள்ள சுய உதவிக் குழு சகோதரிகளே,

தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் செயல்படும் மகளிர் சுய உதவிக் குழு பெண்கள் சுய தொழில் மேற்கொண்டு, பல துறைகளில் ஈடுபட்டு பொருளாதாரத்தில் வளர்ச்சி அடைந்து வருகின்றனர். உங்களின் வளர்ச்சிக்கு எனது வாழ்த்துக்கள்.

இந்தப் புத்தகம் உங்களின் கைகளில் தவழும்போது, 2018 புத்தாண்டு பிறந்திருக்கும். புத்தாண்டு கொண்டாட்டங்களும், அதைத் தொடர்ந்து வரும் தமிழர் திருநாளாம் தைப்பொங்கல் திருநாளும் நமக்கு மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தும் தினங்களாக இருக்கும். ஒவ்வொரு ஆண்டும் புத்தாண்டு உறுதிமொழியாக நாம் பலவற்றை மேற் கொள்வோம். இவ்வாண்டு முதல் பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்ற உறுதி மொழியை அனைவரும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

விவசாய நிலங்கள் குறைந்து வருதல், தண்ணீர் பற்றாக்குறை, இரசாயன உரங்களின் பயன்பாடு போன்றவற்றால் காய்கனிகள், உணவு தானியங்கள் போன்ற உணவுப் பொருட்கள் தரமற்ற முறையிலும் மற்றும் பற்றாக்குறையாகவும் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு வருகின்றன. இத்தகைய உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி செய்யப்படும் உணவுகளை சாப்பிடுவதால் பல்வேறு உடல் நலக் குறைவும் ஏற்படுகின்றது.

இந்நிலையில் தங்களின் உணவுத் தேவைகளை தாங்களே நிறைவு செய்து கொள்ளவும், தரமான காய்கள், பழங்களை விளைவித்திடவும் மாடித் தோட்டம் என்ற முறை நகர்ப்புறங்களில் வேகமாக வளர்ந்து வருகிறது. இத்தகைய இயற்கை விவசாய முறை பற்றி மக்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தி, தமிழகத்திலுள்ள அனைத்துப் பகுதி மக்களையும் இந்த முறை விவசாயத்தில் ஈடுபடுத்த நமது தமிழக அரசு பல்வேறு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகிறது.

அதன் ஒரு பகுதியாக நமது மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவன தலைமையக கட்டிடத்தில் (அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம்) தமிழகத்தின் அனைத்து மாவட்டங்களைச் சேர்ந்த பெண்களைக் கொண்டு மாடித் தோட்டம் அமைக்கும் செய்முறை பயிற்சி வழங்கப்பட்டுள்ளது. அதிகப் பரப்பளவில் அதிக நபர்களைக் கொண்டு அரசு கட்டிடத்தில் நடத்தப்பட்ட இந்த பயிற்சியானது தமிழகத்திலேயே மிகப் பெரிய பயிற்சியாக அமைந்துள்ளது.

இப்பயிற்சியில் பயிற்சி பெற்ற மகளிர் அனைவரும் தங்கள் மாவட்டங்களுக்குச் சென்று மேலும் பலருக்கு மாடித் தோட்டம் அமைப்பது குறித்து பயிற்சி வழங்குவார்கள். இந்த நல்ல வாய்ப்பினை தாங்கள் அனைவரும் பயன்படுத்தி ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ்ந்திட எனது வாழ்த்துக்கள்.

மேலும் அனைவருக்கும் எனது புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்.

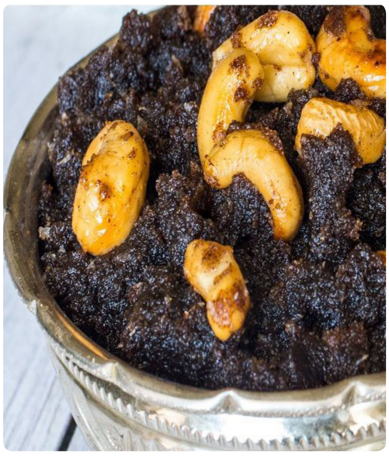
அன்புடன்,

மேலாண்மை இயக்குநர்

உள்ளே...

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வங்கிக் கடன் வழங்குதல் 07

மாடித் தோட்டம் அமைத்தல் குறித்து மகளிருக்குப் பயிற்சி 10



கேழ்வரகு அல்வா 13

புதுவாழ்வு திட்டத்தின் செயல்பாடுகள் உலக வங்கியின் தெற்கு ஆசிய மண்டல துணை அதிபர் ஆய்வு 35

முழு சுகாதார தமிழகம் முன்னோடி தமிழகம் 15

ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகள் மறு சீரமைப்பு செய்தல் 34

சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டம் 29

கவிதை, உடல் நலக் குறிப்புகள், சிறப்புக் கட்டுரைகள், சுய உதவிக் குழுக்கள் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் போன்றவை குறித்த விபரங்களை சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் தக்க புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால் அவைகளில் தகுதி வாய்ந்தவைகள் முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். சுய உதவிக் குழுக்களின் வெற்றிக் கதைகள், குழுவின் செயல்பாடுகள் போன்றவற்றையும் புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால், அவைகளும் முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். முற்றம் இதழ் குறித்த தங்களின் விமர்சனங்களும், ஆலோசனைகளும் வரவேற்கப்படுகின்றன.

அனைத்து மாவட்டங்களிலும் செயல்படும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள், கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கங்கள் மற்றும் ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகள் போன்றவற்றின் செயல்பாடுகள் குறித்து முற்றம் இதழில் வெளியிடப்படும் செய்திகள் மிகவும் சிறப்பாக இருக்கின்றன.

திருமதி. சந்திரா சுப்பிரமணியன்,
செங்கமலம் மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
நன்னிலம், திருவாரூர் மாவட்டம்.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் மற்றும் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கங்களின் வாயிலாக சுய உதவிக் குழுக்களை அமைத்து, தொழில் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளச் செய்து அவர்களின் வறுமையை போக்கிடும் சிறப்பான செயல்பாடுகளை ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் மேற்கொண்டு வருகிறது.

திருமதி. கவிதா கந்தசாமி,
தமிழ் மகள் மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
உடையாப்பட்டி, சேலம் மாவட்டம்.

திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பதால் ஏற்படும் சுகாதார சீர்கேடுகள் குறித்து பள்ளி மாணவர்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தி வரும் களப்பணியின் குரல்கள் என்ற கட்டுரைகளும், சிறுவர் கமாண்டோ படையின் செயல்பாடுகளும் சிறப்பாக உள்ளன.

தலைவர், செயலாளர் மற்றும் உறுப்பினர்கள்,
வெண்ணந்தூர் ஊராட்சிக் கூட்டமைப்பு
வெண்ணந்தூர், நாமக்கல் மாவட்டம்.

சுனாமி பேரலையால் பாதிக்கப்பட்டு வாழ்வாதாரம் இழந்து வாடிய மக்களின் துயரைப் போக்கி, அவர்களின வாழ்வில் பொருளாதார மலர்ச்சியை ஏற்படுத்தி வரும் சுனாமிக்குப் பின் நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் செயல்பாடுகளால் இன்று தமிழக கடற்கரை பகுதியில் வசிக்கும் மக்கள் மகிழ்ச்சி அடைந்து வருகின்றனர்.

நிர்வாகிகள் மற்றும் உறுப்பினர்கள்,
கடல் தேவதை சுய உதவிக் குழு,
சில்வர் பீச், கடலூர் மாவட்டம்.

இப்படிக்கு

மின்னஞ்சல் : wdcmutram@yahoo.com
wdcmutram@gmail.com

www.tamilnadumahalir.org/mutram

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித்துறை
தமிழ்நாடு ● மகளிர் மேம்பாட்டு ●
முற்றம்

மலர் 19 – இதழ் 08 – டிசம்பர் 2017
விலை ரூ. 15/–

கௌரவ ஆசிரியர்
திரு. **பிரவீன் பி நாயர்,** இ.ஆ.ப.,
முதன்மை செயல் அலுவலர்,
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

பதிப்பாளர் மற்றும் ஆசிரியர்
எஸ். சின்னப்பன்
செயலர், முற்றம்

நிர்வாக ஆசிரியர்
எஸ். அமிர்த ஜோதி, இ.ஆ.ப.,
நிர்வாக இயக்குநர்,
எஸ். ஜானகி,
டி.ஆர்.ஓ. / பொது மேலாளர்
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

ஆசிரியர் குழு
கோ. லட்சுமிபதி
கூடுதல் இயக்குநர்
ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை

பா. செல்வராஜன்
கூடுதல் இயக்குநர்
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

ஜா. சம்பத்
கூடுதல் இயக்குநர்
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

எஸ். அண்ணாமலை பிரேம்குமார்
கூடுதல் இயக்குநர்
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

பொறுப்பாசிரியர்
சு, மகேஷ்வரன்
மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்

துணை ஆசிரியர் முற்றம்
ஏ. கண்ணன்

முதுநிலை கணக்காளர்
சு. சசிகலா

பிழை திருத்துபவர்
எஸ். எஸ். ரவிச்சந்திரன்

கணினி வடிவமைப்பு
கோ. குருபிரசாத்

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :
ஆசிரியர், 'முற்றம்'
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்
அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம்,
வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை – 600 034.

தொலைபேசி : 044 – 4211 9497
044 – 2817 3412 / 3413
தொலை நகல் : 044 – 2817 3409

முற்றம் இதழ் தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் ஆதரவுடன் வெளியிடப்படுகிறது.

ஆசிரியரிடமிருந்து...

நம்பிக்கையோடு மலரட்டும் புத்தாண்டு...

அன்புள்ள வாசகர்களுக்கு,

புது எழுச்சியுடனும், புதிய திட்டங்களுடனும், புத்துணர்வுடனும், புதிய ஆண்டினை வரவேற்போம். இந்த 2018–ம் ஆண்டு அனைவருக்கும் முற்றம் தெரிவித்துக் கொள்கிறது. அதோடு இந்த புதிய ஆண்டு அனைத்து சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களிடையே நம்பிக்கை உருவெடுக்க உதவும் ஆண்டாக அமையட்டும். காரணம், பெண்களிடையே நம்பிக்கையை கட்டி எழுப்புவதுதான், இந்த சுய உதவிக் குழுக்கள் தொடங்கியதற்கான தலையாய நோக்கமாகும்.

நம்பிக்கைதான் பெண்கள் முன்னேற்றம் அடைவதற்கான வலுவான அடிப்படை என்பதை இந்த ஆண்டின் தொடக்கத்திலேயே நினைவூட்ட விரும்புகிறோம். இந்த வலுவான அடிப்படையின் மீது கட்டப்படும் மகளிர் அமைப்புகள் மட்டுமே நிலைத்து நின்று வளர்ச்சியைப் பெற முடியும்.

எனவே, உறுப்பினர்களிடையே நம்பிக்கையை வளர்ப்பதற்கான பல யுக்திகளை சுய உதவிக் குழுக்களின் ஆரம்ப நிலையிலிருந்தே வகுத்துப் பின்பற்ற வேண்டும். ஆனால், அவைகளை மறந்து விட்டு மற்ற செயல்பாடுகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து வருவது கவலை அளிக்கிறது.

பருவமழை காலம் முடிகின்ற நிலையில் தை மாதம் பிறக்கின்றது. தை மாதம் விவசாயிகளுக்கு ஒரு குதூகலமான மாதம். காரணம், உழவுத் தொழிலின் பலனை அறுவடை செய்யும் மாதம். தமிழர்களின் அடையாளமான பொங்கல் திருநாளை கொண்டாடும் மாதம். தமிழர்களின் வீர விளையாட்டான ஜல்லிக்கட்டில் காளைகளை அடக்குவதில் மகிழ்ச்சி அடையும் மாதம். இலையுதிர் காலத்திற்கு முன்பு இதமான குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும் பின் பனிக்காலம்.

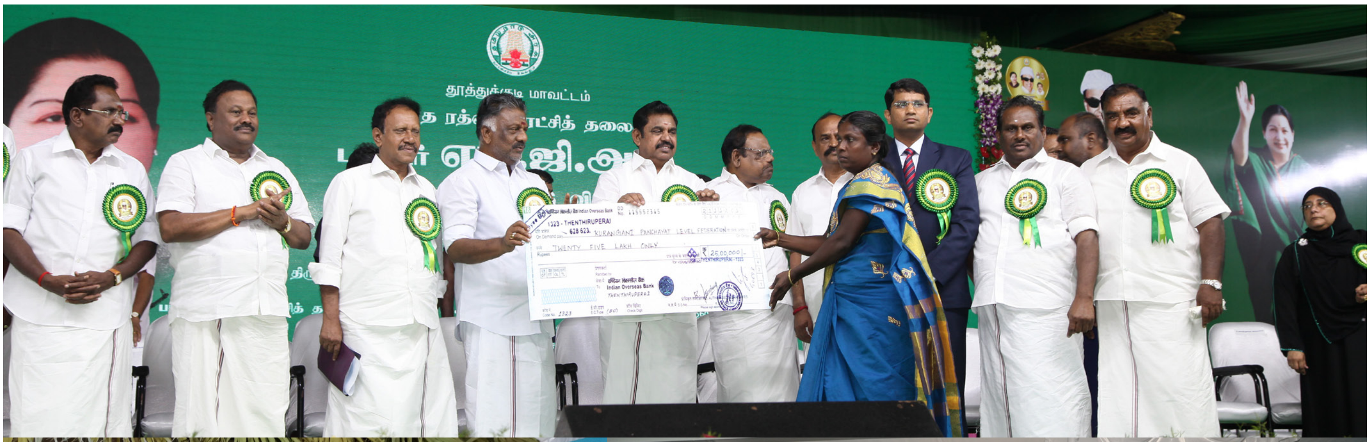
மொத்தத்தில் தை மாதம் தமிழர்களின் இயற்கையோடு இணைந்து கொண்டாடும் மாதமாக அமைவது ஆண்டின் சிறப்பு அம்சமாகும். உலக மெங்கும் வாழும் அனைத்து தமிழர்களுக்கும் முற்றம் தனது பொங்கல் நல்வாழ்த்துகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதில் பெருமை கொள்கிறது.■

இப்படிக்கு,

(எஸ். சின்னப்பன்)
பதிப்பாளர் மற்றும் ஆசிரியர், முற்றம்

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்திப் பொருட்களின் கண்காட்சி



தூத்துக்குடி மாவட்டத்தில் 22.11.2017 அன்று முன்னாள் முதலமைச்சர் புரட்சித் தலைவர் பாரத ரத்னா டாக்டர் எம். ஜி. ஆர். அவர்களின் நூற்றாண்டு விழா மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. இந்த விழாவில் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. எடப்பாடி கே. பழனிச்சாமி அவர்களும், மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு. ஓ. பன்னீர்செல்வம் அவர்களும் மற்றும் மாண்புமிகு அமைச்சர் பெருமக்களும், பாராளுமன்ற, சட்டமன்ற உறுப்பினர்களும், அரசு உயர் அலுவலர்களும் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

இவ்விழாவில் தூத்துக்குடி மாவட்ட மகளிர் திட்டத்தின் மூலம் ஆழ்வார் திருநகரி ஊராட்சி ஒன்றியத்திற்குட்பட்ட குரங்கணி ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பிற்கு வங்கி பெருங்கடனாக ரூ. 25,00,000/–த்திற்கான காசோலையை மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் வழங்கினார்.

மேலும் இவ்விழாவில், தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் செயல்படும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்தி செய்யும் பொருட்களின் விற்பனைக் கண்காட்சி அரங்கம் அமைக்கப்பட்டிருந்தது. இந்த அரங்கில் செயற்கை ஆபரணங்கள், பனை ஓலையில் கைவினைப் பொருட்கள் மற்றும் மட்பாண்டங்களும் நேரடியாக செய்து காண்பிக்கப்பட்டது. மேலும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்தி செய்த கடல் சங்கு, சிப்பி போன்றவைகளால் செய்யப்பட்ட பொருட்கள், பனைஓலைப் பொருட்கள், ஊறுகாய் தயாரிப்புகள் உட்பட பல்வேறு பொருட்கள் விற்பனைக்கு வைக்கப்பட்டிருந்தன.

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களும், மாண்புமிகு துணை முதலமைச்சர் அவர்களும், மாண்புமிகு செய்தி மற்றும் மக்கள் தொடர்புத் துறை அமைச்சர் திரு. கடம்பூர் ராஜு அவர்களும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் உற்பத்திப் பொருட்களின் விற்பனை அரங்கிற்கு வருகை தந்து, சுய உதவிக் குழுக்களின் உற்பத்திப் பொருட்களைப் பார்வையிட்டு, அது குறித்த விபரங்களைக் சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்களிடம் கேட்டறிந்தனர்.

இந்நிகழ்வின் போது, தூத்துக்குடி மாவட்ட ஆட்சியர் திரு. என். வெங்கடேஷ், இ.ஆ.ப., அவர்கள், தூத்துக்குடி மாவட்ட மகளிர் திட்ட இயக்குநர் திருமதி. பி. ஜே. ரேவதி அவர்கள், சார் ஆட்சியர், மாநகராட்சி ஆணையர், உதவி ஆட்சியர், மாவட்ட ஊரக வளர்ச்சி முகமை திட்ட இயக்குநர், மாவட்ட ஆட்சியரின் நேர்முக உதவியாளர் (வளர்ச்சி) மற்றும் உதவி இயக்குநர் (ஊராட்சிகள்) ஆகியோர் உடனிருந்தனர். ■

பயனாளிகளுக்கு நலத் திட்ட உதவிகள்

சிவகங்கை மாவட்டத்தில் மாண்புமிகு முன்னாள் முதலமைச்சர் பாரத ரத்னா புரட்சித் தலைவர் டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். அவர்களின் நூற்றாண்டு விழா, சிவகங்கை மன்னர் துரைசிங்கம் அரசு கல்லூரி வளாகத்தில் 18.11.2017 அன்று நடைபெற்றது.

இவ்விழாவிற்கு மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு. ஓ. பன்னீர் செல்வம் அவர்கள் தலைமை வகித்தார். மக்களவைத் துணைத்தலைவர் திரு. மு. தம்பித்துரை அவர்கள், மாண்புமிகு கதர் மற்றும் கிராமத் தொழில்கள் துறை அமைச்சர் திரு. ஜி. பாஸ்கரன் அவர்கள் ஆகியோர் முன்னிலை வகித்தனர்.

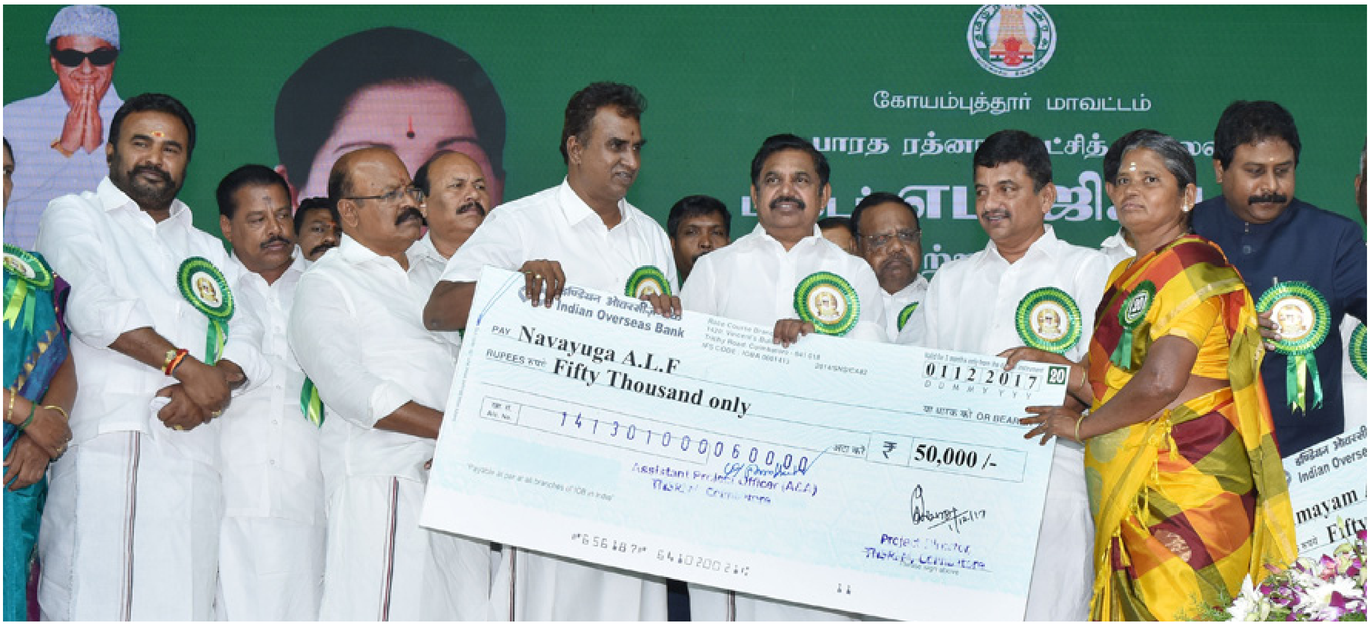
இவ்விழாவில் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. எடப்பாடி கே. பழனிச்சாமி அவர்கள் கலந்து கொண்டு, பல்வேறு அரசுத் துறைகளின் சார்பில் ரூ. 44.58 கோடி மதிப்பிலான 88 புதிய திட்டங்களுக்கு அடிக்கல் நாட்டியும், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் சார்பில் அமைக்கப்பட்டு செயல்பட்டு வரும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் உட்பட 15,689 பயனாளிகளுக்கு ரூ. 39,02 கோடி மதிப்பிலான நலத் திட்ட உதவிகளையும் வழங்கி சிறப்புரையாற்றினார்.

இவ்விழாவில் சிவகங்கைத் தொகுதி மக்களவை உறுப்பினர் திரு. பெரி. செந்தில் நாதன் அவர்கள், சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள், பல்வேறு துறை அரசு உயர் அலுவலர்கள், சிவகங்கை மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

முன்னதாக, தமிழ் வளர்ச்சி மற்றும் செய்தித்துறை செயலர் திரு. இரா. வெங்கடேசன் அவர்கள் வரவேற்புரை நிகத்தினார். சிவகங்கை மாவட்ட ஆட்சியர் திருமதி. ஜி. லதா, இ.ஆ.ப., அவர்கள் நன்றி கூறினார்.

இந்நிகழ்ச்சிக்கு முன்னதாக மாண்புமிகு முன்னாள் முதலமைச்சர் பாரத ரத்னா புரட்சித் தலைவர் டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். அவர்களின் நினைவைக் கூறும் புகைப்படக் காட்சியினை மாண்புமிகு செய்தி மற்றும் விளம்பரத்துறை அமைச்சர் திரு. கடம்பூர் எஸ். ராஜு அவர்கள் திறந்து வைத்தார்கள். மாண்புமிகு அமைச்சர் பெரு மக்கள், பாராளுமன்ற, சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள், சிவகங்கை மாவட்ட ஆட்சியர் உட்பட பலர் இக்கண்காட்சியினை பார்வையிட்டனர். ■

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வங்கிக் கடன்



கோயம்புத்தூர் மாவட்டத்தில் மாண்புமிகு முன்னாள் முதலமைச்சர் பாரத ரத்னா புரட்சித் தலைவர் டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். அவர்களின் நூற்றாண்டு விழா, கோயம்புத்தூர் மாவட்டம், வ.ஊ.சி. மைதானத்தில் 03.12.2017 அன்று நடைபெற்றது.

இவ்விழாவில், மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. எடப்பாடி கே. பழனிச்சாமி அவர்கள், மாண்புமிகு அமைச்சர் பெருமக்கள் மற்றும் பாராளுமன்ற, சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

இந்நிகழ்ச்சியின் போது கோயம்புத்தூர் மாவட்டத்தில் உள்ள பல்வேறு அரசு துறைகளின் சார்பில் திட்ட விளக்க கண்காட்சி அரங்குகள் அமைக்கப்பட்டிருந்தன. இதில் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் சார்பாக மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்தி செய்யும் பொருட்களின் கண்காட்சி அரங்கும் அமைக்கப்பட்டிருந்தது.

மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்களும், மாண்புமிகு அமைச்சர் பெரு மக்களும் சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்திப் பொருட்களின் கண்காட்சி அரங்கிற்கு வருகை தந்து அங்கு வைக்கப்பட்டிருந்த பொருட்களை பார்வையிட்டனர்.

மேலும் இந்நிகழ்ச்சியில், பல்வேறு அரசுத் துறைகளின் சார்பில் பயனாளிகளுக்கு நலத் திட்ட உதவிகள் வழங்கப்பட்டன.

அதன் ஒருபகுதியாக கோயம்புத்தூர் மாவட்டத்தில் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலுடன் அமைக்கப்பட்டு, சிறப்பாக செயல்பட்டு வரும் 340 மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு ரூ. 1140.57 இலட்சம் வங்கிக் கடனும் மற்றும் எஸ். அய்யம்பாளையம் ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பிற்கு ரூ. 62 இலட்சம் வங்கிக் பெருங்கடனும் மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்களால் வழங்கப்பட்டது.

இவ்விழாவில் கோயம்புத்தூர் மாவட்ட ஆட்சியர் திரு. த. ந. ஹரிஹரன் அவர்கள், கோயம்புத்தூர் மாவட்டம், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் இணை இயக்குநர் / திட்ட இயக்குநர் திரு. கு. செல்வராசு அவர்கள், பல்வேறு அரசு துறைகளின் அலுவலர்கள் மற்றும் திட்ட அலுவலர்கள், மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள், கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கங்கள், ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகள் ஆகியவற்றின் உறுப்பினர்கள் மற்றும் பொதுமக்கள் உட்பட கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர். ■

மகளிர் திட்டப் பணிகள் ஆய்வு

தூத்துக்குடி மாவட்டத்தில் மகளிர் திட்டத்தின் பணிகளை ஆய்வு செய்வதற்கு தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் தலைமையகத்தில் இருந்து, முதுநிலை நிதி ஆலோசகர் திரு. திருநாவுக்கரசு அவர்களும், திரு. சுந்தர் (Resource Person - NRLM) அவர்களும் 14.11.2017 அன்று தூத்துக்குடி மாவட்டத்திற்கு வருகை தந்தனர்.

ஆய்வின் முதற்கட்டமாக ஆழ்வார்திருநகரி ஊராட்சி ஒன்றியம், சேதுக்குவாய்த்தான் ஊராட்சி கூட்டமைப்பு மற்றும் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கம் ஆகியவை பார்வையிடப்பட்டு, அவற்றின் பணிகள் ஆய்வு செய்யப்பட்டன. மேற்படி ஆய்வில் மகளிர் திட்ட உதவித் திட்ட அலுவலர், சேதுக்குவாய்த்தான் கிளை தொடக்க வேளாண்மை கூட்டுறவு வங்கியின் செயலாளர், மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் மற்றும் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கம் ஆகியவற்றின் உறுப்பினர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

அதைத் தொடர்ந்து தூத்துக்குடி மாவட்டத்தில் உள்ள வங்கிகளின் கிளை மேலாளர்கள் மற்றும் வங்கி முகவர்களுக்கான விழிப்புணர்வு பயிற்சி 15.11.2017 அன்று தூத்துக்குடி ஊராட்சி ஒன்றிய அலுவலகத்தில் நடைபெற்றது. தூத்துக்குடி மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் திருமதி. பி. ஜே. ரேவதி அவர்கள் தலைமையில் நடைபெற்ற இப்பயிற்சியில், மாவட்ட முன்னோடி வங்கி மேலாளர், தூத்துக்குடி வட்டாரத்திற்குட்பட்ட அனைத்து வங்கி மேலாளர்கள், வங்கி முகவர்கள் மற்றும் மகளிர் திட்ட உதவித் திட்ட அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

இப்பயிற்சியில் முதுநிலை நிதி ஆலோசகர் திரு. திருநாவுக்கரசு அவர்களும், திரு. சுந்தர் (Resource Person - NRLM) அவர்களும் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டு பல்வேறு கருத்துக்களை எடுத்துரைத்தனர். சிறப்பு அழைப்பாளராக கலந்து கொண்ட இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கியின் முதுநிலை மேலாளர் அவர்கள், வங்கி மற்றும் முகவர்களுக்கான பங்கு பற்றி எடுத்துரைத்தனர்.

பின்னர் தூத்துக்குடி மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகத்தில் நடைபெற்ற ஊரக மற்றும் நகர்ப்புற களப்பகுதி பணியாளர்களுக்கான சிறப்பு ஆய்வுக் கூட்டத்தில், நிதி ஆலோசகர் திரு. திருநாவுக்கரசு அவர்கள், திரு. சுந்தர் (Resource Person - NRLM) அவர்கள், தூத்துக்குடி மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் திருமதி. பி. ஜே. ரேவதி அவர்கள், உதவித் திட்ட அலுவலர்கள் மற்றும் அனைத்து களப்பகுதி பணியாளர்களும் கலந்து கொண்டனர். ■

மாபெரும் வேலைவாய்ப்பு முகாம்

நாமக்கல் மாவட்டத்தில் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலில் DDU GKY திட்டத்தின் கீழ் இளைஞர்களுக்கான வேலைவாய்ப்பு முகாம் 16.11.2017 அன்று நாமகிரிப்பேட்டை ஊராட்சி ஒன்றிய அலுவலகத்திலும், 17.11.2017 அன்று மல்ல சமுத்திரம் அரசினர் பெண்கள் மேல்நிலைப் பள்ளியிலும் நடைபெற்றன. நாமக்கல் மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் மருத்துவர். இரா. மணி அவர்களின் தலைமையில் நடைபெற்ற இந்த வேலைவாய்ப்பு முகாம்களில் 23 தனியார் நிறுவனங்களும், 660 இளைஞர்களும் பங்கேற்றனர்.

இதில் 223 இளைஞர்கள் பல்வேறு பணிகளுக்கு தேர்வு செய்யப்பட்டு, அவர்களுக்கு பணி நியமன ஆணைகளை ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் அவர்கள் வழங்கினார். இந்நிகழ்ச்சியில் உதவித் திட்ட அலுவலர்கள் திரு. அ. சாகுல் ஷமீது, திரு. சீ. பாஸ்கர், நாமகிரிப்பேட்டை, மல்லசமுத்திரம் ஆகிய வட்டாரங்களின் வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர்கள், துணை வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர்கள் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர். ■

மத்திய அரசு அதிகாரிகள் ஆய்வு

மத்திய அரசின் தேசிய நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் ஆம்பூர், சான்றோர் குப்பம் பகுதியில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களால் நடத்தப்பட்டு வரும் காலணி தயாரிக்கும் அலகினை மத்திய அரசின் அதிகாரிகள் 17.11.2017 அன்று ஆய்வு செய்தனர். இந்த ஆய்வின் போது வேலூர் மாவட்ட மகளிர் திட்ட அலுவலக அதிகாரிகள் உடனிருந்தனர். மத்திய அரசின் குழு, இக்காலணி தயாரிக்கும் குழுவின் உறுப்பினர்களிடம் மூலப் பொருட்கள் வாங்குதல், காலணி தயாரித்தல், சந்தைப்படுத்துதல், கணக்கு பராமரித்தல் போன்ற விவரங்களை கேட்டறிந்தனர். ■

நலிவடைந்த பெண்கள் தயாரிக்கும் ஆயத்த ஆடை உற்பத்தியாளர்கள் அலகு திறப்பு விழா

வேலூர் மாவட்டம், வேலூர் மாநகராட்சி வளாகத்தில் உள்ள கட்டிடத்தில் நலிவடைந்த பெண்கள் குழு மூலம் ஆயத்த ஆடைகள் தயாரிக்கும் அலகு திறப்பு விழா 01.12.2017 அன்று வேலூர் மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் திரு. ஆ. ரா. சிவராமன் அவர்கள் முன்னிலையில், வேலூர் மாவட்ட ஆட்சியர் திரு. சி. அ. ராமன், இ.ஆ.ப., அவர்களின் தலைமையில் நடைபெற்றது. ஆயத்த ஆடைகள் உற்பத்தி அலகினை திறந்து வைத்த மாவட்ட ஆட்சியர் அவர்கள், அலகு பெற்றுள்ள ஆயத் த ஆடை உற்பத்திக்கான ஆர்டர்கள் மற்றும் பணியாளர்களின் தினசரி ஊதியம் குறித்த விபரங்களைக் கேட்டறிந்து, பல்வேறு ஆலோசனை களையும் மற்றும் அறிவுரைகளையும் வழங்கினார்.

நிரந்தர வேலைவாய்ப்பு வழங்கும் நோக்கத்துடன் இந்த ஆயத்த ஆடை அலகு துவக்கப்பட்டுள்ளது. தங்களின் வாழ்வாதாரத்தை முன்னேற்றம் அடையச் செய்ய தங்களுக்கு ஆயத்த ஆடைகள் தயாரிக்கும் அலகு ஏற்படுத்திக் கொடுத்த வேலூர் மாவட்ட மகளிர் திட்ட இயக்குநர் அவர்களுக்கும், மாநில நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கும், தங்களின் நன்றியை நலிவடைந்த பெண்கள் குழுவின் உறுப்பினர்கள் தெரிவித்துக் கொண்டனர். ■

மாபெரும் வேலைவாய்ப்பு முகாம்

தேனி மாவட்டத்தில் மகளிர் திட்டம் மற்றும் ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலுடன் வேலைவாய்ப்பற்ற இளைஞர்களுக்கு வேலைவாய்ப்பினை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும் வகையில் கொடுவிலார்பட்டி, தேனி கம்மவார் சங்கம் பொறியியல் மற்றும் பாலிடெக்னிக் கல்லூரியில் மாபெரும் வேலைவாய்ப்பு முகாம் 25.11.2017 அன்று நடைபெற்றது.

இம்முகாமில் சென்னை, காஞ்சிபுரம், கோவை, நாகர்கோவில், திருப்பூர், சேலம், ஈரோடு, மதுரை, திண்டுக்கல் மற்றும் தேனி ஆகிய மாவட்டங்களைச் சார்ந்த 28 தனியார் நிறுவனங்கள் கலந்து கொண்டன. வேலை வேண்டி கலந்து கொண்ட 426 இளைஞர்களில் 128 பேர் பல்வேறு பணிகளுக்குத் தேர்வு செய்யப்பட்டு, அவர்களுக்கு மாவட்ட வருவாய் அலுவலர் திருமதி. செ. பொன்னம்மாள் அவர்கள் பணி நியமன ஆணைகளை வழங்கினார்.

தேனி மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் திரு. மு. கல்யாணசுந்தரம் அவர்களின் வழிகாட்டுதலின்படி நடைபெற்ற இம்முகாமில், உதவித் திட்ட அலுவலர்கள், அலுவலகப் பணியாளர்கள், களப்பகுதி வழி நடத்துனர்கள் மற்றும் சமுதாய அமைப்பாளர்கள் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டு ஒருங்கிணைப்புப் பணிகளை மேற் கொண்டனர். ■

மாடித் தோட்டம் அமைத்தல்

பெண்கள் பொருளாதாரத்தில் சுய சார்பு பெற்று தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ, தமிழ்நாடு அரசு பல்வேறு திட்டங்களைத் தீட்டி வருகிறது. பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்காக அரசு தீட்டும் திட்டங்களை தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம் முனைப்புடன் செயல்படுத்தி வருகிறது.

இதன் காரணமாக இன்று நம் தமிழகத்தில் சுய உதவிக் குழுக்களின் பெண்கள் பல்வேறு தொழில் நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு, சுய தொழில் முனைவோர்களாக உருமாறி முன்னேற்றப் பாதையில் வெற்றி நடை போட்டு வருகின்றனர்.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்தி செய்யும் பொருட்களுக்கு விற்பனை வாய்ப்பை ஏற்படுத்தித் தரும் வகையில் விற்பனைக் கண்காட்சிகள் நடத்துதல், பல்வேறு தொழில்களில் பயிற்சி அளித்தல், சுய வேலைவாய்ப்புகள் ஏற்படுத்தித் தருதல், வங்கிக் கடன் இணைப்பு பெற்றுத் தருதல் போன்ற நடவடிக்கைகள் மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம் மற்றும் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் போன்றவற்றின் வாயிலாக மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

இன்று நிலவி வரும் பல்வேறு சூழ்நிலைகளின் காரணமாக விவசாய நிலங்கள் குறைந்து வருதல், தண்ணீர் பற்றாக்குறை, இரசாயன உரங்களைப் பயன்பாடு போன்றவற்றால் காய்கனிகள், உணவு தானியங்கள் போன்ற உணவுப் பொருட்கள் தரமற்ற முறையிலும் மற்றும் பற்றாக்குறையாகவும் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு வருகின்றன. இத்தகைய உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி செய்யப்படும் உணவுகளை சாப்பிடுவதால் நமக்கு பல்வேறு உடல் நலக் குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன.

இந்நிலையில் தங்களின் உணவுத் தேவைகளை தாங்களே நிறைவு செய்து கொள்ளவும், இயற்கை முறையில் தரமான காய்கள், பழங்களை விளைவித்திடவும் மாடித் தோட்டம் என்ற முறை வேகமாக வளர்ந்து வருகிறது. எனவேதான் இந்த இயற்கை விவசாய முறை பற்றி மக்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தி, அவர்களை அதில் ஈடுபடுத்த நமது தமிழக அரசு பல்வேறு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகிறது.

குறித்து மகளிருக்கு பயிற்சி

அதன் ஒருபகுதியாக நமது மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் சார்பில், தமிழகத்தின் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் உள்ள சுய உதவிக் குழுக்களைச் சேர்ந்த பெண்கள் மற்றும் குழுக்களைச் சாராத பெண்களில், மாடித் தோட்டம் அமைத்தல் குறித்த பயிற்சி பெற விருப்பம் உள்ளவர்களைத் தேர்வு செய்து, அவர்களுக்கு நமது தலைமையகம் செயல்படும் சென்னை, நுங்கம்பாக்கம், வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலையில் அமைந்துள்ள அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகத்தில் மாடித் தோட்டம் அமைக்கும் பயிற்சி உரிய பயிற்சியாளரைக் கொண்டு வழங்கப்பட்டுள்ளது. தமிழகத்தின் அனைத்து மாவட்டங்களையும் சேர்ந்த சுமார் 150 பெண்களுக்கு வழங்கப்படும் இத்தகைய பயிற்சியானது ஆசியாவிலேயே மிகப் பெரிய பயிற்சி என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மாடித் தோட்டம் அமைத்தல் குறித்து சுமார் 15 நாட்கள் நடைபெற்ற பயிற்சியில் கலந்து கொண்ட பெண்கள் அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகத்திலேயே தங்கி பயிற்சி பெற்றனர். அவர்களுக்குத் தேவையான உணவுகள், சிற்றுண்டிகள் போன்ற வசதிகள் போன்றவற்றை தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம் சிறப்புடன் ஏற்பாடு செய்திருந்தது.

இப்பயிற்சியில் மாடித் தோட்டம் அமைக்கும் முறை, இயற்கை உரங்கள் பயன்பாடு, சமையலறைக் கழிவுகளில் இருந்து உரங்கள் தயாரித்தல், தரமான விதைகள் தேர்வு, மாடித் தோட்டம் அமைக்கத் தேவையான பொருட்கள் கொள்முதல், பசுமைக் குடில் அமைத்தல், பல்வேறு வகையான காய்கள், கீரைகள், பழங்கள் போன்றவற்றை வளர்க்கும் முறைகள், தண்ணீரை சிக்கனமாகப் பயன்படுத்துதல் போன்றவை உட்பட பல்வேறு பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் மாடித் தோட்டம் அமைக்கும் இப்பயிற்சியில் பயன்படுத்தும் பொருட்கள் அனைத்தும் சுற்றுச் சூழலுக்கு மாசு ஏற்படுத்தாத பொருட்கள் என்பதும், பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் மற்றும் இரசாயன உரங்கள் எதுவும் பயன்படுத்தப்படவில்லை என்பதும் குறிப்பிடத் தக்கது. அதுமட்டுமல்லது நகர்ப்புற பகுதிகளில் விவசாயத்தினை மேற்கொள்ள பெண்களை ஊக்குவிக்கும் வகையில் இப்பயிற்சி அமைந்திருந்தது.

மாடித் தோட்டம் அமைத்தல் குறித்த பயிற்சி (தொடர்ச்சி)

மாடித் தோட்டம் அமைத்தல் குறித்த பயிற்சியில் பெண்கள் மிகவும் ஆர்வத்துடன் ஈடுபட்டனர். மேலும் மாடித் தோட்டம் அமைப்பது மட்டுமல்லாது தரையிலும் தோட்டம் அமைத்தல் குறித்தும் பயிற்சி வழங்கப்பட்டுள்ளது. மாடித் தோட்டம் அமைத்தல் குறித்த பயிற்சி பெற்ற பெண்கள் அனைவரும் தங்கள் மாவட்டங்களுக்குச் சென்று மேலும் பலருக்கு மாடித் தோட்டம் அமைப்பது குறித்த பயிற்சிகளை வழங்குவதுடன், தாங்களின் வீடுகளிலும் மாடித் தோட்டம் அமைப்பார்கள்.

பயிற்சியின் நிறைவு நாளன்று பயிற்சியில் கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் சான்றிதழ்கள் வழங்கப்பட்டதுடன், பல்வேறு காய்கள், பழங்கள், கீரைகள் ஆகியவற்றின் விதைகளும் வழங்கப்பட்டன.

மாடித் தோட்டம் அமைத்தல் குறித்த பயிற்சி பெற்றவர்கள் இப்பயிற்சி குறித்து கூறும்போது, 'இன்றைய சூழலில் மிகவும் பயனுள்ளதாக இப்பயிற்சி அமைந் திருந்தது. மாடித் தோட்டம் அமைத்தல் குறித்து பயிற்சி பெற்ற நாங்கள் எங்கள் வீடுகளில் தோட்டம் அமைப்பதுடன், மேலும் பலருக்கு மாடித் தோட்டம் அமைத்தல் குறித்த பயிற்சியை வழங்குவோம். எங்களுக்கு இந்த வாய்ப்பை ஏற்படுத்தித் தந்த தமிழ்நாடு அரசுக்கும், தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனத் தின் மேலாண்மை இயக்குநர் அவர்களுக்கும், கூடுதல் இயக்குநர் களுக்கும், இணை இயக்குநர்களுக்கும், உயர் அலுவலர்களுக்கும் மற்றும் பயிற்சி வழங்கியவருக்கும் எங்களின் மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்' என்று குறிப்பிட்டனர். ■

கேழ்வரகு அல்வா

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு – 100 கிராம், கருப்பட்டி – 50 கிராம், சர்க்கரை – 20 கிராம், நெய் மற்றும் நல்லெண்ணெய் – தேவையான அளவு, ஏலக்காய், முந்திரி மற்றும் திராட்சை – சிறிதளவு

செய்முறை

கேழ்வரகை சுத்தம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். கருப்பட்டியை தூளாக உடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, அதில் சிறிதளவு நல்லெண்ணையை ஊற்றவும் பின்னர் அதில் கேழ்வரகை போட்டு 3 நிமிடங்கள் வறுக்கவும். பின்னர் சூடு ஆறியதும் கேழ்வரகை மிக்சியில் போட்டு மாவு போல் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் ஒரு கடாயினை வைத்து, அதில் கேழ்வரகு மாவையும், தூளாக்கி வைத்திருக்கும் கருப்பட்டியையும் போட்டு ஒரு டம்ளர் தண்ணீரை ஊற்றி கிளறவும். கூடவே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நல்லெண்ணை மற்றும் நெய்யினை சேர்த்து கட்டி விழாமல் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். கேழ்வரகு கருப்பட்டி கலவை அல்வா பதத் திற்கு வந்தவுடன் ஏலக்காய், முந்திரி, திராட்சை போன்றவற்றைப் போட்டு அடுப்பில் இருந்த கடாயை இறக்கி வைக்கவும். சுவையும் சத்தும் நிறைந்த கேழ்வரகு அல்வா தயார்.

பயன்கள்

கேழ்வரகில் புரதம், சுண்ணாம்பு மற்றும் இரும்புச் சத்து அதிக அளவில் இருப்பதுடன், வைட்டமின் பி 1 எனப்படும் தையமின் சத்தும் உள்ளது. இது புற்றுநோயைத் தடுக்கும் ஆற்றல் பெற்றது. மேலும் கேழ்வரகில் உள்ள ட்ரிப்டோபோன் சத்து, அதீத பசி உணர்வைக் குறைப்பதால், உடல் எடை அதிகரிப்பது தடுக்கப்படுகிறது. ■

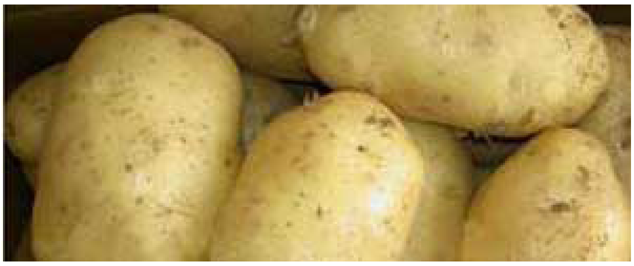
– திருமதி. சசிகலா ராஜமன்னார்,
மேற்கு மாம்பலம், சென்னை.

இரத்தத்தின் அளவு அதிகரிக்க...

நாவல் பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் இதயம் பலப்படுவதுடன், உடலில் இரத்தமும் அதிகம் ஊறும். பேரீச்சம் பழத்தை மூன்று நாட்கள் தேனில் ஊற வைத்து, பிறகு வேளைக்கு 2 அல்லது 3 வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் ரத்தம் ஊறும். தினசரி இரவு அரை தம்ளர் தண்ணீரில் உலர்ந்த 3 அத்திப்பழங்களை போட்டு, காலை வெறும் வயிற்றில் அந்தத் தண்ணீரைக் குடித்து வந்தால், புதிய இரத்தம் உற்பத்தியாகும்.

முருங்கைக் கீரையை துவரம் பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்து, அதில் ஒரு கோழி முட்டையை உடைத்து ஊற்றி கிளறி நெய் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தம் அதிக அளவு ஊறும். இஞ்சிச் சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் இரத்தம் சுத்தமாகும். இலந்தைப் பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தம் சுத்தம் ஆவதுடன், சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கும். விளாம்பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தத்தில் உள்ள கிருமிகள் அழியும். ■

புரதச் சத்து நிறைந்த உருளைக் கிழங்கு



உருளைக் கிழங்கில் புரதம், கொழுப்பு, தாது உப்புகள், நார்ச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட், வைட்டமின் சி, ஏ, பி, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், சோடா உப்பு மற்றும் பொட்டாசியம் போன்றவைகள் உள்ளன. சாதாரண அளவில் உள்ள உருளைக் கிழங்கில் 3.2 கிராம் அளவுக்கு புரதச் சத்து உள்ளது. உருளைக் கிழங்கு மசியலை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் ஊட்டச் சத்துக் குறைவால் ஏற்படும் சொறி, கரப்பான் போன்ற நோய்கள் குணமாகும்.

வயிற்றுப் புண், வயிற்றுக் கோளாறுகள், குடல் கோளாறுகள், இரைப்பை கோளாறுகள் உள்ளவர்கள் இளஞ்சிகப்பு நிறத்தில் உள்ள உருளைக் கிழங்கை பச்சையாக அரைத்து, சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்பாக சாப்பிட்டு வந்தால், இரைப்பைகளில் நச்சு நீர் தேங்குவதை தடுக்கலாம்.

உருளைக் கிழங்கு சாற்றை இரவு தூங்கப் போகும் முன்னர் முகத்தில் தேய்த்தால், தோலில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள் நீங்கும். உருளைக் கிழங்கில் பொட்டாசியம் அதிகம் இருப்பதால், இதய நோயாளிகளும், இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்களும் சாப்பிடலாம். சர்க்கரை நோயாளிகள் உருளைக்கிழங்கு சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ■

விடா முயற்சிக்கு கிடைத்த டிரைவர் பணி

- வாழ்க்கையில் சாதித்த 'திருநங்கை'

திருச்சி காந்தி மார்க்கெட்டில் காய்கறி விற்பனை செய்யும் பெற்றோருக்கு 5வது குழந்தையாக பிறந்த ஆறுமுகத்திற்கு, 5வது வகுப்பு படிக்கும் வரை எவ்வித பிரச்சனையும் இல்லாமல் இருந்தது. 6வது படித்துக் கொண்டிருந்தபோது உடலில் சில மாறுதல்கள் ஏற்பட்டன.

இதையடுத்து சக மாணவ, மாணவிகள் கிண்டல் செய்ததால் பள்ளிக்குச் செல்ல ஆறுமுகம் மறுத்தார். ஆண்கள் ஆடைகளைத் தவிர்த்து, பெண்கள் ஆடைகளை விருப்பமுடன் அணியத் தொடங்கியதும், ஆறுமுகத்தின் பெற்றோருக்கு அச்சம் ஏற்பட்டது. நாளடைவில் ஆறுமுகம் சிநேகாவாக மாறினார்.

தனக்கு(ள்) ஏற்பட்ட அனுபவங்களை நம்முடன் பகிர்கிறார் சிநேகா.

'பலரின் கிண்டல்களுக்கு பயந்து தற்கொலை முயற்சியை மேற்கொண்டேன். அதிலிருந்து என்னை காப்பாற்றி, அரவணைத்தது என் பெற்றோர் மற்றும் குடும்பத்தினர்தான். குடும்பப் பொருளாதார நெருக்கடி காரணமான பல இடங்களில் வேலை பார்த்தேன்.

எனது அண்ணன் டிரைவராக இருந்ததால் அவர் மூலம் டிரைவர் பயிற்சி எடுத்து, பின்னர் ஓட்டுனர் உரிமம் பெற்றேன். திருச்சியைச் சேர்ந்த சில அரசியல் பிரமுகர்கள் எனக்கு டிரைவர் பணி தந்து தொடக்கத்தில் உதவி செய்தனர்.

அதன் பின்னர் மாவட்ட திருநங்கை சமூக நல கூட்டமைப்பு தலைவி சோனாலி மூலமாக மகளிர் திட்ட இணை இயக்குநர் அலுவலகத்தில் ஜீப் ஓட்டும் பணிக்கு விண்ணப்பித்தேன். திருச்சி மாவட்ட ஆட்சியர் திரு. ராசாமணி, இ.ஆ.ப., அவர்களின் கருணையால், மகளிர் திட்ட இணை இயக்குநர் அலுவலகத்தில் ஜீப் டிரைவர் பணி வழங்கப்பட்டது. இது தற்காலிகப் பணியாக இருந்தாலும், விரைவில் நிரந்தரப் பணி கிடைக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

திருநங்கைகள் என்றால் பிச்சை எடுப்பது, பாலியல் தொழிலில் ஈடுபடுவது என்கிற நிலைப்பாட்டை மாற்றுவதற்கான முயற்சியில் ஈடுபடுவேன். எதிர்காலத்தில் திருநங்கைகள் சிறப்பாக வாழ்வதற்கு முயற்சிகள் மேற்கொள்வேன். ஆண்டவன் எங்களைப் போன்றவர்களின் பிறப்பில் குறை வைத்ததை மற்றவர்கள் கேலி செய்வது எவ்விதத்தில் நியாயம்? சிலர் இதுபோல நடந்து கொண்டாலும், நல்ல மனம் படைத்தவர்கள் அதிகமிருப்பவர் இருப்பதால்தான் என்னைப் போன்றவர்களுக்கு சிறந்த வாழ்க்கை கிடைத்துள்ளது.

அதே நேரத்தில் சில திருநங்கைகள் செய்யும் தவறுகளால் அனைவருக்கும் கெட்டப் பெயர் ஏற்படுகிறது. சமுதாயத்தில் அங்கீகாரம் கிடைக்க வேண்டும் என்றால், திருநங்கைகளும் சமுதாயப் பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

எனது பெற்றோர், சோனாலி, திருச்சி மாவட்ட ஆட்சியர், மகளிர் திட்ட இணை இயக்குநர் ஆகியோரின் சிறப்பான நடவடிக்கையால், எனக்கு கிடைத்த இந்த வாழ்க்கை மற்ற திருநங்கைகளுக்கும் கிடைக்க முயற்சி மேற்கொள்வேன்' என்கிறார் சிநேகா.

இயற்கையின் பிழையால் மூன்றாம் பாலினமாக உள்ள திருநங்கைகளுக்கு உரிய பாதுகாப்பு அளித்து, அவர்களுக்கு அனைத்து உரிமைகளும் கிடைக்கச் செய்வதற்கு தமிழ்நாடு அரசு பல்வேறு நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொண்டு வருகிறது. அரசின் முயற்சிக்கு நாமும் உறுதுணையாக இருப்போம். ■

முழு சுகாதார தமிழகம் முன்னோடி தமிழகம்

களப்பணியின் குரல்கள்

திருவள்ளூர் மாவட்டம், பூவிருந்தவல்லி வட்டாரம், திருமன்னம் கிராம ஊராட்சியில் உள்ள ஊக்குவிப்பாளர்களுக்கு சமூக சுகாதார அணுகுமுறையில் காலைப் பின் தொடர்பு தூண்டுதல் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. பின்னர் பொதுமக்களிடம் அவர்களது வீடுகளில் கழிப்பறை கட்டுமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது. நாள் : 02.11.2017

கடலூர் மாவட்டத்தில் உள்ள பெரியார் கலைக் கல்லூரியில் உள்ள மாணவர்களுக்கு சுகாதாரம் குறித்து விழிப்புணர்வு வழங்கப்பட்டது. நாள் : 06.11.2017

திருச்சி மாவட்ட ஊரக வளர்ச்சி முகமையின் திட்ட இயக்குநர் அவர்கள் துறையூர் வட்டாரம், பொன்னுசாகன்பட்டி கிராமத்தில் தனிநபர் இல்லக் கழிப்பறை கட்டுமானம் குறித்து ஆய்வு செய்தார். நாள் : 07.11.2017

திருநெல்வேலி மாவட்ட ஊரக வளர்ச்சி முகமை மற்றும் யூனிசெப் இணைந்து, சுயமாக அறிவித்த ஐந்து வட்டாரங்களில் திறந்தவெளி மலம் கழித்தலற்ற கிராம ஊராட்சியாக அறிவிக்கப்பட்டதில் உள்ள பள்ளிகளுக்கு சுகாதார தேர்தல் நடத்தப்பட்டது. இதில் நானூறு பள்ளிகளும் (400), நாற்பத்து ஐந்தாயிரத்திற்கும் (45,000) மேற்பட்ட மாணவர்கள் வாக்களித்து, திறந்தவெளி மலம் கழித்தலற்ற நிலையைத் தொடர்ந்து நீடிக்க இத்தேர்தல் மூலம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டது. இத்தேர்தலில் ஆசிரியர்கள் பெரும் பங்காற்றினர். நாள் : 08.11.2017

களப்பணியின் குரல்கள்

தருமபுரி மாவட்டத்தில் ஊக்குவிப்பாளர்களுக்கு சமூக சுகாதார அணுகுமுறைகள் மற்றும் சுகாதாரம் குறித்த திறன் வளர்ப்பு பயிற்சி கிராம வரைபட விளக்கத்துடன் அளிக்கப்பட்டது. நாள் : 08.11.2017

திண்டுக்கல் மாவட்டம், ரெட்டியார் சத்திரம் ஊராட்சி ஒன்றியம், அலகுப்பட்டி ஊராட்சியில் உள்ள மாணவர்களுக்கு கழிப்பறை பயன்பாட்டின் முக்கியத்துவம் குறித்து பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. நாள் : 09.12.2017

விழுப்புரம் மாவட்டம், கள்ளக்குறிச்சி ஊராட்சி ஒன்றியம், அகரகோட்டம் கிராம ஊராட்சியில் பள்ளி மாணவர்களுக்கு திறந்த வெளி மலம் கழித்தலற்ற கிராமமாக மாற்றிட சுகாதாரம் குறித்த தூண்டுதல் செயல்முறை விளக்கம் அளிக்கப்பட்டது. நாள் : 28.11.2017

தேனி மாவட்டத்தில் கழிப்பறை பயன்பாடு குறித்த ஊக்குநர்களுக்கான புத்தாக்கப் பயிற்சி, திட்ட இயக்குநர் தலைமையில் அளிக்கப்பட்டது. இப்பயிற்சியில் கழிப்பறையின் அவசியம், கழிப்பறை பயன்பாட்டின் முக்கியத்துவம் மற்றும் கைகளைக் கழுவும் முறை பற்றிய பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. அதன் பிறகு அனைவரும் சுகாதார உறுதிமொழி ஏற்றுக் கொண்டனர். நாள் : 28.11.2017

கழிப்பறை ஏன் அவசியம்? – கட்டுரை

முன்னுரை :

"அவசியத்தின் தேவை அறிந்திட்டால் அபத்தம் கலைந்து காலை புலர்ந்திடும்"

மனித மனம் பகட்டுச் சூழலில் வாழ பழகிவிட்ட சூழ்நிலையில் மந்து போன அவசியத் தேவை 'கழிப்பறை'. பல மாடிக்கட்டிடங்கள் சூழ்ந்த நகரங்கள், வயல் பரப்பும், வாய்க்கால் வரப்பும் செழித்துக் கிடக்கும் கிராமங்கள் என எல்லோராலும் பேசப்படாத மற்றும் கவனிக்கப்படாத தலைப்பே 'கழிப்பறை ஏன் அவசியம்?' 'சுத்தம் சோறு போடும்' பரவலாக உச்சரிக்கப்படும் பழமொழி என்றாலும், உள் அர்த்தம் உணராமல் எடுத்துக் காட்டப்படும் ஒற்றை வரி தத்துவம். சுத்தம் சோறு போடு மென்றால், சுகாதாரமான சுற்றுப்புறம் வாழ்வை மேம்படுத்துவதோடு, தேவையற்ற பண விரயத்தையும் கட்டுப்படுத்தி, ஒழுங்குமுறை சமூகத்தை உருவாக்குகிறது.

"கழிப்பறை இல்லா இல்லம் கல்லறைக்கு நோய் மூலம் பாதை காட்டும்' சுகாதார சீர்கேடு என்பதன் பொருளே கழிவறை அற்ற இல்லம் என்றாகிவிட்ட நிலையில் மனித வாழ்வின் ஆரோக்கிய சூழலுக்கு கழிவறை அவசியமாகி விட்டது.

வாழ்வின் புத்துணர்ச்சி – ஆரோக்கியம்

'காலை வேளை கதிரவன் கதிரோடு மட்டும் புன்னகை பூத்திடுமா?
வாழ்வின் புத்துணர்ச்சி ஆரோக்கியத்தின் வசந்தத்தால் மலர்ந்திடும்'

'பணம்' இன்றைய காலக்கட்டத்தில் எல்லைகளையும், ஏற்றங்களையும் வகுத்திடும் ஆயுதம். ஆனால் மகிழ்வின் மறு வார்த்தையாக பணத்தால் மாறி, இயலாது என்றது காலம் கண்டெடுத்த உண்மை. நோய்களற்ற ஆரோக்கியமான பொக்கிஷம் என்பதனை அறிந்து கொண்ட எவருக்கும் 'கழிவறை ஏன் அவசியம்?' என்பது விளங்கும்.

'கண்முன் உள்ள எதிரியை எதிர்க்கப் பழகி
முதுகுக்குப் பின் உள்ளவர்களைத் திரும்பிப்
பார்க்க பழகிய மூடர்கள்
உலகில் எளிதில் கரைந்திடும் ஏமாளிகள்'

தாராளமயமாய் செலவழித்து, வாழ்வினை முன்னேற்றிட முற்படும் அனைவருக்கும் எளிதில் பிடிபடா கூற்று. எத்துனை மருந்துகள், நோய் எதிர்ப்பு கண்டுபிடிப்புகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டாலும், ஒரு வீட்டின் ஆரோக்கியச் சூழல் துவங்கி நிறைவு பெறும் இடம் கழிவறையே.

கழிவறை ஏன் அவசியம்?

தொற்று நோய்களில் இருந்து விடுபடவும், ஆரோக்கியச் சூழலில் வாழவும், சுகாதார மான சுற்றுப்புறத்தில் வசித்திடவும் மற்றும் அன்றாட தினத்தின் புத்துணர்வை உணர்ந்திடவும் கழிவறை அவசியம். 'தூய்மை இந்தியா திட்டத்தின்' அழுத்த மான கோட்பாடுகள் வலியுறுத்தும் கூற்றும் இதுவே. சில நிமிட இடைவேளை விளம்பரங்களில் தலைகாட்டும் கழிவறையை சுத்தப்படுத்தும் பொருட்கள் மற்றும் அரசின் விழிப்புணர்வு பிரச்சாரங்களும் கழிவறையின் அவசியத்தை மேலும் மையப்படுத்துகின்றன.

'ஒதுங்க மரமும், குட்டையின் ஓரமும்
மறைய புதரும் என பழைமை
முறிய கழிவறை சுகாதாரத்தின்
மேன்மையாய் முளைத்தது'

களையப்பட வேண்டிய பிரச்சனை

இந்தியாவில் இன்றும் 1.2 பில்லியன் மக்கள் கழிவறை அற்ற இல்லத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளால் தாக்கப்பட்டுள்ளனர். மாண்புமிகு பாரதப் பிரதமர் திரு. நரேந்திர மோடியின் தேர்தல் பிரச்சாரம் அனைத்து இல்லங்களிலும் கழிவறை என்பதனை ஒரு சாரமாக எடுத்துக் கொண்டதன் பின்புலம் இந்தியாவில் ஏற்பட்டுள்ள கழிவறை மற்றும் சுகாதார கழிவறையின் அவசியமே.

இதுவரை மத்திய அரசின் பல்வேறு வகைப்பட்ட திட்டத்தின் கீழ் ஒரு மில்லியன் கழிவறைகள் கட்டப்பட்டுள்ளன. உலகின் தலைசிறந்த செய்தி நிறுவனமான பி.பி.சி.யின் கணக்கெடுப்பின்படி பாதிக்கும் மேற்பட்ட மக்கள் தொலைபேசி மற்றும் கைபேசியில் பணத்தை செலவிடுகின்றனர். ஆனால் கழிவறை வசதிக்காக அல்ல. இந்தியாவில் 60% மேற்பட்ட மக்கள் கழிவறை அற்ற இல்லங்களில் வசிக்கின்றனர்.

தூய்மை இந்தியாவில் நம் பங்கு

'யார் எது கொடுத்தாலும் வாங்கிக் கொள்ளக் கூடாது. தெரியாதவர்களிடம் பேசக் கூடாது' போன்றவை பிள்ளைகளுக்கு சிறு வயதிலேயே சொல்லிக் கொடுக்கப்படும். பழக்க வழக்கங்கள் காரணமாக அவர்களின் பாதுகாப்பிற்காக என்று கூறிக் கொள்ளப்படும் கூற்று. பார்த்து பார்த்து பத்திரமாக வளர்க்கப்படும் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியமான வருங்காலத்திற்காகக் கழிவறையைப் பயன்படுத்த வேண்டியதன் அவசியத்தை கற்றுக் கொடுப்போம்.

தனிப்பட்ட ஒரு மனிதனின் முடிவு ஒரு தேசத்தின் தலையெழுத்தாய் மாறிவிடும் தகுதி பெற்றது. நம் வீட்டின் கழிவறை தூய்மை இந்தியாவின் செயல் திட்டங்களில் முக்கியமாக செயலாற்றிடும் எனில் நாளைய ஆரோக்கிய இந்தியாவிற்கு நம்மின் முதல் முயற்சியாக கழிவறை கட்டுதல் அமையட்டும்.

முடிவுரை :

'பொருளாதாரக் கொள்கைகள் நாட்டினை முன்னேற்றும்.
சுகாதாரமான கழிவறை பயன்பாடு மக்களை உழைக்க முன்னிறுத்தும்
ஆரோக்கிய தேகத்தோடு'

'கழிவறை ஏன் அவசியம்' என்ற கேள்வி கேட்கத் தொடங்கியது முதலே மாற்றத்தின் சுவடு ஆரம்பமானது. நம்மின் பழக்க வழக்கத்தால் நோயற்ற சூழல் உருவாக்கப்பட்டு, சுற்றுப்புறம் தூய்மை அடைய கழிவறை அவசியம் என்ற சிறு கூற்றினை உள்வாங்கினால் பெரும் மாற்றமாய் அது உருமாறிவிடும்.

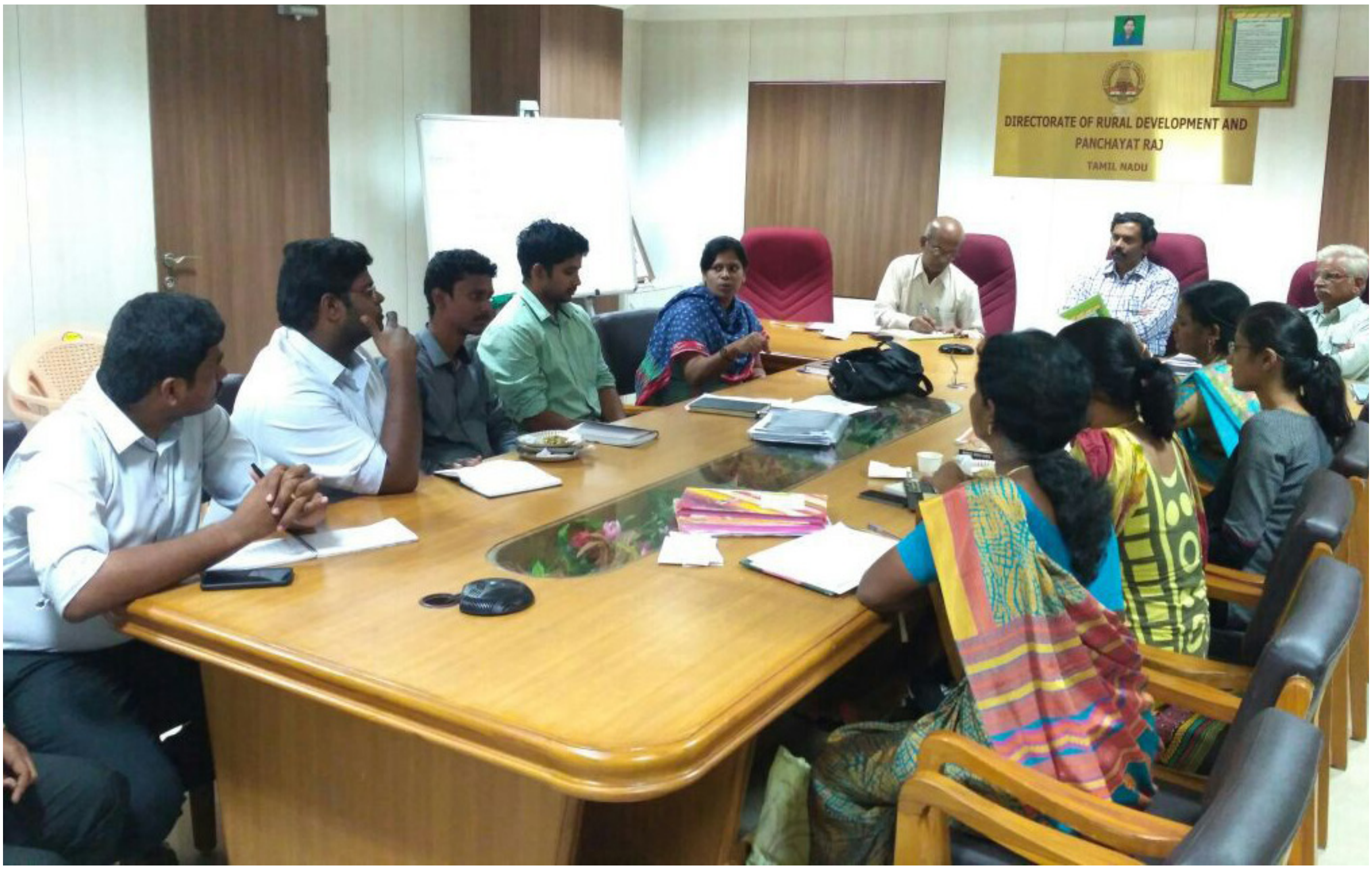
என். பத்திரைச்செல்வி,
ஓம்சக்தி மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
உமரிக்காடு.

தூய்மை பாரத இயக்கம் (ஊரகம்) இயக்குநரின் தமிழ்நாடு வருகை

மத்திய குடிநீர் வழங்கல் மற்றும் சுகாதார அமைச்சகத்தில் தூய்மை பாரத திட்டத்தின் இயக்குநர் திருமதி. சோனாலி கோஷ் அவர்கள் தமிழ்நாட்டில் வெற்றிகரமாக நடைபெறும் தனிநபர் இல்லக் கழிப்பறை கட்டுமானம் மற்றும் பயன்பாடு, திடக் கழிவு மேலாண்மை முறைகள் ஆகியவற்றை பார்வையிட்டார்.

திருவள்ளூர், காஞ்சிபுரம் மற்றும் வேலூர் மாவட்டங்களில் 07.12.2017 முதல் 08.12.2017 வரை பல்வேறு கிராம ஊராட்சிகளில் மேற்கண்ட பணிகள் குறித்து பார்வையிட்டார். ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சிகள் இயக்குநகரத்தின் கூடுதல் இயக்குநர் திரு. லட்சுமிபதி அவர்கள் இப்பணியின் போது உடனிருந்து, தனிநபர் இல்லக் கழிப்பறை கட்டுமானம், பயன்பாடு மற்றும் திடக் கழிவு மேலாண்மை முறைகளை திறம்பட எடுத்துரைத்தார்.

மாநில சுகாதார வளக்குழு



'முழு சுகாதார தமிழகம் – முன்னோடி தமிழகம்' என்ற சுகாதார இலக்கினை அடைய பல்நோக்கு முனைப்பில் ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சிகள் இயக்குநகரம் முயற்சிகளை எடுத்து வருகின்றது. மக்களிடையே ஒருங்கிணைந்த சுகாதார தகவல்களை கொண்டு செல்வது கழிப்பறை கட்டி, அதனை உபயோகிக்கும் மனப்பான்மையை மக்களிடையே ஏற்படுத்தி வருகின்றது.

நான்காவது சுகாதார வள குழுவின் கூட்டம் 25.11.2017 அன்று ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சிகள் இயக்குநகரத்தின் கூடுதல் இயக்குநர் திரு. லட்சுமிபதி அவர்கள் தலைமையில் நடைபெற்றது. 'ஸவட்ச் பிரேரக்' என்றழைக்கப்படும் ZSBPs, வேலூர் மற்றும் காஞ்சிபுரம் மாவட்டங்களிலிருந்து சுகாதார ஊக்குநர்கள், திருவள்ளூர் மாவட்ட பொது சுகாதாரத் துறை பயிற்சி நிறுவனத்தில் பொது சுகாதார பொறியாளராகப் பணியாற்றி வரும் திருமதி. சாந்தி ஆகியோர் இந்த கலந்தாய்வுக் கூட்டத்தில் பங்கேற்றனர்.

சுகாதார சம்பந்தப்பட்ட இந்த கலந்தாய்வுக் கூட்டத்தின் போது, ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை இயக்குநகரத்தின் கூடுதல் இயக்குநர் திரு. லட்சுமிபதி அவர்கள் சுகாதார ஊக்குநர்களின் அன்றாட பணிகளின் செயல்பாடுகள் மற்றும் அதில் உள்ள சவால்களைக் கேட்டறிந்தார்கள்.

'முழு சுகாதார தமிழகம் – முன்னோடி தமிழகம்' இலக்கை அடைய, தகுதி வாய்ந்த சுகாதார ஊக்குநர்களுக்கு திறன் மேம்பாட்டு பயிற்சி அளிக்கப்பட்டு அவர்களின் முழு பங்கேற்பை உறுதிப்படுத்துவதாக இந்தக் கூட்டத்தில் ஆலோசனை மேற்கொள்ளப்பட்டது.

உலக கழிப்பறை தினம்

ஆண்டுதோறும் நவம்பர் 19ஆம் தேதி உலகக் கழிப்பறை தினமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. இந்த ஆண்டு மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்ததாக இருந்தது. மாவட்டம் தோறும் சிறப்பு விழிப்புணர்வு முகாம்கள், சமூக சுகாதார அணுகுமுறையிலான பயிற்சிகள், சுகாதார முகாம்கள் போன்ற பல நிகழ்வுகள் நடைபெற்றன.

மாண்புமிகு ஊரக வளர்ச்சித் துறை அமைச்சர் அவர்கள் கோயம்புத்தூர் மாவட்டத்தில் உலக கழிப்பறை நாள் விழிப்புணர்வு ரதத்தை தொடங்கி வைத்தார்.

மேலும் காஞ்சிபுரம், கடலூர், மதுரை, சேலம், விருதுநகர் மாவட்டங்களில் மாவட்ட ஆட்சியர்கள் உலக கழிப்பறை தினத்தன்று விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தினர்.

உலக கழிப்பறை தினத்தன்று, குறிப்பாக சுகாதார உறுதிமொழி எடுத்தல், கழிப்பறை கட்டுதல், ஊக்குநர்களுக்கு பயிற்சி, சுகாதார ரதம், சுகாதார பாசுரங்கள் பகிர்தல், சுவர் ஓவியம் வரைதல், அங்கன்வாடி மற்றும் பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு கை கழுவும் பழக்கத்தை செயல்முறை விளக்கமாக தெரிவித்தல் மற்றும் பொது இடங்களை சுத்தம் செய்தல் போன்ற நிகழ்வுகள் நடைபெற்றன.

கடலூர்

கோயம்புத்தூர்

தருமபுரி

வேலூர்

மதுரை

உலக கழிப்பறை தினம்

பெரம்பலூர்

விருதுநகர்

சேலம்

திருநெல்வேலி

திருவள்ளூர்

உலக கழிப்பறை தினம்

திருச்சிராப்பள்ளி

காஞ்சிபுரம்

மண்புழு உரம் தயாரித்தல் பயிற்சி

மாநில ஊரக வளர்ச்சி பயிற்சி நிறுவனத்தில் மண்புழு உரம் தயாரித்தல் பற்றிய பயிற்சி 11.12.2017 முதல் 13.12.2017 வரை நடைபெற்றது. டாக்டர். முகமது இஸ்மாயில் அவர்கள் பயிற்றுநராகக் கலந்து கொண்டு, பங்கேற்பாளர்களுக்கு பயிற்சி வழங்கினார்.

இப்பயிற்சியில் சுய உதவிக் குழுக்கள், ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு, பணித்தள பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் பலர் இந்தப் பயிற்சியில் கலந்து கொண்டனர். இப்பயிற்சியில் இயற்கை உரம் மற்றும் மண்புழு உரம் தயாரித்தல், அவற்றின் நன்மைகள் பற்றிய விவரங்கள் விரிவாக விவாதிக்கப்பட்டது.

பயிற்சியில் கலந்து கொண்டோர்களுக்கு உரம் மற்றும் மண்புழு உரம் தயாரிக்கும் செய்முறை பயிற்சி வழங்கப்பட்டது.

வட்டார அளவிலான கூட்டமைப்பு துவக்கம்

திருவண்ணாமலை மாவட்டம், துரிஞ்சாபுரம் வட்டாரத்தில், திருவண்ணாமலை மாவட்ட வட்டார அளவிலான கூட்டமைப்பு 02.11.2017 அன்று திருவண்ணாமலை மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார திட்ட இயக்குநர் திருமதி. பா. ஜெயசுதா அவர்களால் துவக்கி வைக்கப்பட்டது. இந்த நிகழ்ச்சியில், உதவித் திட்ட அலுவலர்கள் மற்றும் திட்டப் பணியாளர்கள் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர். இந்த கூட்டமைப்பானது, ஒன்றியம் சார்ந்த அனைத்து மக்கள் அமைப்புகளையும் ஒன்றிணைத்து, சமூக பொருளாதார முன்னேற்றத்தில் மேம்பாடு அடையச் செய்யும் வகையில் செயல்படும். ■

இ–சக்தி (E-Shakthi)பயிற்சி

திருவண்ணாமலை மாவட்டத்தில் மாதிரி செயல்பாட்டு அடிப்படையில் நபார்டு வங்கியின் (Nabard) மூலம் இ–சக்தி (E-Shakthi) பயிற்சி சுய உதவிக் குழு பயிற்றுநர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. இத்திட்டத்தின் மூலம் குழு நடவடிக்கைகளை கைபேசியில் பதிவேற்றம் செய்யவும், குறுஞ்செய்திகள் பெறவும் Digitisation of Self Help Group - E.Shakthi பயிற்சியினை திருவண்ணாமலை மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் திருமதி. பா. ஜெயசுதா அவர்கள் துவக்கி வைத்தார். உடன் உதவி திட்ட அலுவலர் மற்றும் நபார்டு வங்கியின் பயிற்சியாளர் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர். ■

சுய வேலைவாய்ப்புப் பயிற்சி

திருவண்ணாமலை மாவட்டத்தில் இந்தியன் வங்கி சுய வேலை வாய்ப்பு பயிற்சி நிலையத்தில் மகளிர் திட்டம் சார்பில் கிராமபுற பெண்களுக்கு நவீன செயற்கை ஆபரணம் வடிவமைப்பு பயிற்சி நடைபெற்றது. இப்பயிற்சி நிறைவு விழாவில் கிராமப்புற பெண்களின் சுய வேலைவாய்ப்பு குறித்து திருவண்ணாமலை மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் திருமதி. பா. ஜெயசுதா அவர்கள் சிறப்புரையாற்றி சான்றிதழ்கள் வழங்கினார். இந்நிகழ்வின் போது முதன்மை வங்கி மேலாளர், பயிற்சி நிலைய இயக்குநர் மற்றும் உதவித் திட்ட அலுவலர் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். ■

கார்த்திகை தீப விழாவில் தூய்மையே சேவை நிகழ்வு

திருவண்ணாமலை மாவட்டத்தில் மிக முக்கியமான விழாவான கார்த்திகை தீப பெருவிழா சமீபத்தில் கொண்டாடப்பட்டது. இவ்விழாவில் 20 இலட்சத்திற்கும் அதிகமான பக்தர்கள் கலந்து கொண்டனர். இவ்விழாவிற்கு வருகை தந்த பக்தர்களிடம் தூய்மையைக் காக்கும் பொருட்டு மகளிர் திட்டம் மற்றும் மாவட்ட ஊரக வளர்ச்சி முகமை மூலம் 'தூய்மையே சேவை' என்ற கருத்தினை முதற்கொண்டு திட்ட பணியாளர்கள் மற்றும் 3000 சுய உதவிக் குழு தன்னர்வ தொண்டர்கள் பங்கேற்று மாவட்டத்தின் தூய்மை காத்தனர். ■

பொங்கல் திருநாள் சிறப்பு

சிறப்பு மிகுந்த தை மாதத்தின் முதல் நாள் பொங்கல் திருநாளாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. இந்நாளை 'மகர சங்கராந்தி' என்ற பெயரில் கேரளாவிலும், வட மாநிலங்களிலும் கொண்டாடுகின்றனர். சூரியன் மகர ராசியில் பிரவேசித்து, வட திசையில் தனது பயணத்தை தொடங்கும் நாளாக இது கருதப்படுகிறது. முதன் முதலில் பயிர்களை அறுவடை செய்த பயனுக்காக, விவசாயிகள் இயற்கைக்கு நன்றி தெரிவிப்பதே இவ்விழாவின் நோக்கமாகும். வயலில் விளைந்த புது நெல்லை குத்தி அரிசியாக்கி, அதில் பொங்கலிட்டு சூரியனுக்கு படைப்பர். செய்ந்நன்றி மறக்கக் கூடாது என்ற அரிய தத்துவத்தை உணர்த்தும் நாள் இது.

வயலில் விளைந்த நெற்கதிரில் சிறிதளவை எடுத்து வந்து பொங்கல் தினத்தன்று வீட்டில் படைத்து வணங்குவதும் வாடிக்கையாக உள்ளது. மேலும் பல்வேறு வகை காய்கறிகள், கிழங்கு வகைகள் போன்றவற்றையும் படைத்து வழிபடுகிறார்கள். அறுவடைத் தொடங்கியதைக் குறிக்கும் வகையில், பயிர் விளைச்சலுக்கு உதவிய மழை, சூரியன், கால்நடைகள் மற்றும் விவசாயிகளுக்கு நன்றி தெரிவித்து, அவர்களுக்கு வேண்டியதைச் செய்யும் நாளே தைப்பொங்கல் திருநாள் எனலாம்.

போகிப் பண்டிகை

தற்போது போகிப் பண்டிகையானது 'பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும்' என்ற வகையில் கொண்டாடப்படுகிறது. தேவையற்றவை என ஒதுக்கி வைக்கப்படும் பழைய பொருட்களை போகியன்று தீயிட்டுக் கொளுத்துவது வழக்கம். அப்போது குழந்தைகள் சிறிய மேளத்தைக் கொட்டி மகிழ்வர். ஆனால் தற்போது டயர்கள், பிளாஸ்டிக் பொருட்கள், பழைய துணிகள் மற்றும் குப்பைகள் போன்றவற்றை கொளுத்துகின்றனர். உடல் நலத்திற்கும், சுற்றுச் சுழலுக்கும் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே இதுபோன்ற செயல்களை தவிர்க்க வேண்டும்.

பொங்கல் பண்டிகை

ஆடிப்பட்டம் தேடி விதைத்து, விளைந்ததை தை மாதம் பிறப்பதற்கு முன் அறுவடை செய்து, அதில் கிடைத்த புத்தரிசியை புதுமண் பானையில் இட்டு, சர்க்கரைப் பொங்கல் செய்வது மரபு. கிராமப்புறங்களில், வாசலிலே வண்ணக் கோலமிட்டு, அதன் நடுவே பொங்கல் பானையை வைத்து, பானையின் கழுத்தில் மஞ்சள் கிழங்கை, இலையோடு கட்டி, மணம் பரப்பும் பொங்கல் சோறு பொங்கி எழும் போது, 'பொங்கலோ பொங்கல்' என்று கூறி மகிழ்வார்கள். பொங்கல் பண்டிகை தரும் மகிழ்ச்சி, நகரங்களுக்கும், கிராமங்களுக்கும் பொதுவானதாகவே இருக்கிறது.

மாட்டுப் பொங்கல்

மாட்டுப் பொங்கலன்று பசுக்களையும், கன்றுகளையும் குளிப்பாட்டி, அவைகளுக்கு மஞ்சள் பூசி, திருநீறிட்டு, குங்குமம் வைத்து, மாலை போட்டு வணங்குவதுடன், தேவையான உணவுகளையும் படைப்பர். காளைகளுக்கு கொம்புகளில் வர்ணம் பூசி, காலில் சலங்கை கட்டி 'வீர நடை' நடக்க வைப்பர். பல வீடுகளில் கால்நடைகளுக்கு வண்ண ஆடைகள் போர்த்தி மரியாதை செய்வதும் வழக்கம்.

திருவள்ளுவர் தினம்

பொங்கலுக்கு மறுதினம் திருவள்ளுவர் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. நீதி, நேர்மை, உண்மை, துறவு, அரசநீதி, அன்பு என்ற அனைத்துத் தன்மைகள் குறித்த செய்தி களையும் தன்னகத்தே கொண்ட சிறப்பு மிகுந்தது திருக்குறளாகும். திருவள்ளுவர் தினத்தன்று வள்ளுவர் கூறிய அறநெறிப் பாடல்களை நாமும் ஓதி, இளைய சமுதாயத்தினருக்கும் அவற்றின் பொருளை உணர்வித்து, 'வள்ளுவ பூசை'யினை மேற்கொள்ளும் நன்னெறியை தமிழர்கள் கட்டாயம் பின்பற்ற வேண்டும்.

காணும் பொங்கல்

இத்தினத்தில் புத்தாடை அணிந்து, சுற்றத்தாரையும், நண்பர்களையும் பார்த்து பேசி மகிழ்வது. இன்பச் சுற்றுலா செல்வது போன்ற செயல்களில் பெரும்பாலோர் ஈடுபடுவர். அன்றைய தினம் கிராமப்புறங்கள் மட்டுமல்லாது நகர்ப்புறங்களிலும் முறைமை மாறாமல் மாட்டு வண்டியில் குடும்பத்தினருடனும், நண்பர்களுடனும் பயணம் செய்து மகிழ்வதை இன்றும் நாம் காணலாம்.

வீட்டில் உள்ள வயதான முதியவர்களான தாத்தா, பாட்டி தொடங்கி சிறு குழந்தைகள் வரை ஒரே ஊரில், ஒரே இடத்தில் கூடி பரஸ்பரம் அன்பையும், பாசத்தையும் பரிமாறிக் கொண்டு, பொங்கல் திருநாளை கொண்டாடி மகிழ்ந்த நிலை முன்பு இருந்தது. ஆனால், இன்று கூட்டுக் குடும்பங்களின் எண்ணிக்கைக் குறைந்து, தனிக் குடும்பங்கள் பெருகி விட்ட நிலையில், இன்றைய சந்ததியினருக்கு பொங்கல் பண்டிகைக் கொண்டாட்டத்தை தமிழகத்தின் ஏதாவது ஒரு தென் மாவட்டங்களில் உள்ள கிராமங்களுக்கு அழைத்துச் சென்று காண்பித்தால் மட்டுமே பொங்கல் பண்டிகையின் அருஞ்சிறப்பு தெரிய வரும்.

தமிழர்களின் வீர விளையாட்டு

தமிழர் கலாச்சாரத்தைப் பறைசாற்றும் தைப்பொங்கல் விழா கொண்டாடப்படும் அதே வேளையில், சீறி வரும் காளைகளை அடக்கும் ஜல்லிக்கட்டுப் போட்டிகள் தமிழர்களின் வீரத்திற்கு சான்றாகும். அடக்கும் காளையர்க்கும், அவர்களுக்கு அடங்க மறுக்கும் காளைகளுக்கும் இடையிலே நடக்கும் இந்த ஜல்லிக்கட்டில் ஒரு முறை கலந்து கொண்டு காளையை அடக்கியவர்கள் தொடர்ந்து வரும் ஆண்டுகளிலும் கலந்து கொண்டு தங்களின் வீரத்தை நிரூபிக்கின்றனர்.

தமிழர் திருநாளாம் பொங்கலை இன்றளவும் கொண்டாடுவதில் இருந்தே பண்டைய காலத்தில் வாழ்ந்த தமிழர்களின் தொன்மைச் சிறப்புகளை நாம் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. தற்கால இளைய சமுதாயத்தினருக்கும், பல்கிப் பெருகிவிட்ட பெருநகர வாழ் மக்களுக்கும் தமிழரின் பாரம்பரிய கலாச்சாரத்தைப் பறை சாற்றுவதாக தைப்பொங்கல் விளங்குகிறது என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது. முந்தைய ஆண்டுகளின் கசப்பான அனுபவங்கள் இவ்வாண்டில் நிகழாமல், பொங்கி வரும் பால் போன்று சர்க்கரைப் பொங்கலின் இனிய சுவை போன்று இருக்கட்டும் என்பதே பொங்கலின் பாரம்பரிய தத்துவமாகக் கருதப்படுகிறது. ■

செல்போன் சர்வீஸ் பயிற்சி

நாகப்பட்டினம் மாவட்டம், இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கியின் Rural Self Employment Training Institute-ல் நாகப்பட்டினம், கீழையூர், வேதாரண்யம், தலை ஞாயிறு ஆகிய வட்டாரங்களைச் சேர்ந்த தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் மூலம் வறுமைக் கோட்டிற்கு கீழ் உள்ள ஏழை மற்றும் மிகவும் ஏழை பட்டியலில் கண்டறியப்பட்ட 18 முதல் 45 வயது வரை உள்ள வேலைவாய்ப்பற்ற இளைஞர்களுக்கான வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்தும் நோக்கில், 22 இளைஞர்களைக் கண்டறிந்து அவர்களுக்கு செல்போன் சர்வீஸ் பயிற்சி 30.11.2017 முதல் 06.12.2017 வரை வழங்கப்பட்டது. இப்பயிற்சியினை நாகப்பட்டினம் மாவட்ட ஆட்சியர் முனைவர் சீ. சுரேஷ்குமார், இ.ஆ.ப., அவர்கள் 23.11.2017 அன்று நேரடியாகச் சென்று பார்வையிட்டு ஆய்வு செய்தார்கள்.

பயிற்சியாளர்களிடையே தன்னம்பிக்கை ஏற்படும் வகையில் தங்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கான வழிகளை தெரிந்து கொண்டு, வங்கியில் கடன் பெற்று சுயமாக தொழில் தொடங்க வழிகாட்டினார்கள். மேலும் இப்பயிற்சியில் மாணவர்கள் தங்கள் பயிற்சி பெற்ற விபரத்தையும், பயிற்சியின் போது அவர்களுக்கு வழங்கப்படும் ஆங்கில அறிவுடன் கூடிய திறன் வளர்ப்புப் பயிற்சி, வசதிகள் பற்றி கேட்டறிந்தார். நாகப்பட்டினம் மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் திருமதி. பி. மதுமதி, உதவித் திட்ட அலுவலர்கள், மாவட்ட முன்னோடி வங்கி மேலாளர் மற்றும் RESETI இயக்குநர் ஆகியோர் உடனிருந்தனர். ■

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு ஓர் அரிய வாய்ப்பு

தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம், மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் மகளிரின் பொருளாதார மேம்பாட்டிற்கு பல்வேறு உதவிகளை புரிந்து வருகிறது. அந்த வகையில் மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களின் உற்பத்திப் பொருட்களை சந்தைப்படுத்திட பல்வேறு வகையான விற்பனைக் கண்காட்சிகள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன. இதில் மாவட்ட அளவில் கல்லூரி சந்தைகள், விருப்ப கண்காட்சி, கட்டாயக் கண்காட்சி, விழாக்கால சிறப்பு கண்காட்சி போன்றவைகள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.

மாநில அளவில் கோடைக் கொண்டாட்டம், நவராத்திரி விழா, கிறிஸ்துமஸ் மற்றும் புத்தாண்டு கொண்டாட்டம் ஆகிய கண்காட்சிகள் நடத்தப்படுகின்றன. மண்டல அளவில் மற்றும் பிற மாநிலங்களில் நடக்கும் விற்பனைக் கண்காட்சிகளில் மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களை கலந்து கொள்ளச் செய்து, அவர்களது உற்பத்திப் பொருட்களை விற்பனை செய்ய உதவி செய்யப்படுகிறது.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்கள் தங்களது உற்பத்திப் பொருட்களை விற்பனை செய்யவும், விற்பனைக் கண்காட்சியில் கலந்து கொண்டு பயனடையவும் விருப்பமிருப்பின் தங்களது சுய உதவிக் குழு விபரம் மற்றும் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய நபர், தொலைபேசி எண், உற்பத்தி செய்யப்படும் பொருட்களின் விபரம், விற்பனை விலை போன்ற தகவல்களை tncdwho@yahoo.co.in என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு அனுப்பி வைத்திட கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது.

மேலும் தகவலுக்குத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய
கைப்பேசி எண். 94440 94213,
சந்தைப்பிரிவு,
தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம்,
அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம்,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை – 600 034.

முற்றம் இதழ்

சுய உதவிக் குழுக்களின் செயல்பாடுகளை அறிந்திட முற்றம் படியுங்கள்!
முற்றம் மேலும் மேலும் வளர்ந்திட
உங்களின் ஆதரவை தாருங்கள்! முற்றத்திற்கு சந்தா செலுத்திடுங்கள்!!

முற்றம் இதழின் சந்தா விபரம்

ஒரு ஆண்டு சந்தா	ரூ. 180/-
இரண்டு ஆண்டு சந்தா	ரூ. 360/-
மூன்று ஆண்டு சந்தா	ரூ. 540/-

விளம்பரக் கட்டணம்

அட்டையில்	ரூ. 75,000/-
அட்டையின் 2வது பக்கம்	ரூ. 50,000/-
அட்டையின் 3வது பக்கம்	ரூ. 50,000/-
அட்டையின் பின்பக்கம்	ரூ. 50,000/-
புத்தகத்தின் உள்பக்கம்	ரூ. 35,000/-

முற்றத்திற்கு செலுத்தும் சந்தாத் தொகையினை 'முற்றம்' (MUTRAM) என்ற பெயரில் சென்னையில் மாற்றத் தகுந்த வகையில் வங்கி வரைவோலையாக எடுத்து அனுப்பவும். வரைவோலையுடன் உங்கள் பெயர், குழுவின் பெயர், கதவு எண், தெருவின் பெயர், ஊராட்சியின் பெயர், தாலுக்கா, மாவட்டம் மற்றும் அஞ்சலக எண் ஆகியவற்றை அவசியம் குறிப்பிட்டு அனுப்பவும்.

சுய உதவிக் குழு மகளிரின் உற்ற தோழியான முற்றம் மாத இதழிற்கு சந்தாதாரர்களை சேர்த்திட அனைத்து மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் செயலாக்க அலகுகளுக்கும் இலக்கு நிர்ணயிக்கப்பட்டது. அதன் அடிப்படையில் முற்றம் இதழுக்கு சந்தா சேர்ப்பதற்கு 2017 நவம்பர் மாதம் முடிய நிர்ணயித்த இலக்கை எய்தி முதல் ஐந்து இடங்களைப் பெற்ற மாவட்டங்கள்

1) **தூத்துக்குடி மாவட்டம்**
2) **நாகப்பட்டினம் மாவட்டம்**
3) **தஞ்சாவூர் மாவட்டம்**
4) **திருச்சிராப்பள்ளி மாவட்டம்**
5) **திருநெல்வேலி மாவட்டம்**

இந்த மாவட்டங்களுக்கு முற்றம் இதழ் நன்றியையும், பாராட்டுகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

முற்றம் இதழிற்கு சந்தாதாரர்களை சேர்த்து வரும் அனைத்து மாவட்டங்களின் ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட அலுவலர்கள், அனைத்து மாவட்டங்களிலும் செயல்படும் மகளிர் திட்ட செயலாக்க அலகுகள், உதவித் திட்ட அலுவலர்கள், வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர்கள், உதவித் வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர்கள், ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகள், சுய உதவிக் குழுக்கள், கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கங்கள், ஒத்தத் தொழில் குழுக்கள் ஆகியவற்றின் உறுப்பினர்கள் உட்பட அனைவருக்கும் முற்றம் இதழ் சார்பாக நன்றியையும், பாராட்டுகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். ■

– ஆசிரியர்,
முற்றம் மாத இதழ்.

தினம்... தினம்...

தேசிய இளைஞர் தினம் (ஜனவரி 12)

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் இந்தியாவின் தலைசிறந்த சமயத் தலைவர்களுள் ஒருவராகத் திகழ்ந்தவர் சுவாமி விவேகானந்தர். 1863 ஜனவரி 12ஆம் நாள் பிறந்த விவேகானந்தரின் இயற்பெயர் நரேந்திரநாத் தத்தா. இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரின் சீடரான இவரின் கருத்துக்கள் இளைஞர்களை எழுச்சியடைய செய்வதாக அமைந்துள்ளன. இவர் இந்தியாவிலும், மேலை நாடுகளிலும் பல்வேறு சொற்பொழிவுகளை ஆற்றியுள்ளார்.

1893ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவின் சிகாகோ நகரில் நடைபெற்ற உலகச் சமயங் களின் பாராளுமன்றத்தில் சுவாமி விவேகானந்தர் ஆற்றிய சொற்பொழிவுகள் உலகப் புகழ் பெற்றவையாகும். 1902 ஜூலை 4ஆம் தேதி சுவாமி விவேகானந்தர் இன்னுடல் நீத்தார். சுவாமி விவேகானந்தரின் பிறந்த தினமான ஜனவரி 12ஆம் தேதி அன்று ஆண்டுதோறும் தேசிய இளைஞர் தினமாக நாடு முழுவதும் கடைபிடிக்கப்படுகிறது. ■

தேசிய பெண் குழந்தைகள் தினம் (ஜனவரி 24)

இந்தியாவில் பெண் குழந்தைகளின் நலனைக் காக்க விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தும் வகையில் ஆண்டுதோறும் ஜனவரி 24ஆம் தேதி தேசிய பெண் குழந்தைகள் தினம் கடந்த 2009ஆம் ஆண்டு முதல் கடைபிடிக்கப்படுகிறது. இந்த தினம் 1966ஆம் ஆண்டு இந்தியாவின் முதல் பெண் பிரதமராக திருமதி. இந்திராகாந்தி அம்மையார் அவர்கள் பதவி ஏற்ற நாள். இந்தியாவைப் பொறுத்த வரையில் பெண் பிள்ளைகளைத் திருமணம் செய்து கொடுக்க அதிக தொகை செலவாகிறது. இந்த செலவு பெற்றோரைச் சேர்ந்தது என்பதால் பெண் பிள்ளைகளை சுமையாக நினைத்து கருவிலேயே அழிக்கும் சூழல் காணப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு பெண் குழந்தையும் நம் நாட்டின் செல்வங்கள் என்பதால் ‘பெண் குழந்தையை பிறக்க விடுங்கள்’ என பெற்றோருக்கு இத்தினத்தில் எடுத்துச் சொல்லப்படுகிறது. மேலும் பெண் குழந்தைகளுக்கும் பல விஷயங்கள் அறிவுறுத்தப்படுகின்றன. ‘கல்வி குறித்த அவர்களின் உரிமையைப் பெற முன் வர வேண்டும். 18 வயதுக்கு முன் திருமணம் செய்து கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும். வரதட்சணைக் கொடுக்க மாட்டேன் என்ற உறுதிமொழியை எடுக்க வேண்டும்’ என்று வற்புறுத்தப்படுகிறது. குடும்ப வன்முறைக்கு எதிராகத் தங்களுக்கு சட்டப்பூர்வ பாதுகாப்பு உள்ளது என்பதை பெண்கள் அறிந்து வைத்துக் கொள்வது அவசியம். ■

இந்தியக் குடியரசு தினம் (ஜனவரி 26)

இந்தியக் குடியரசு நாள், இந்திய அரசுச் சட்டம் 1935இன் மாற்றாக இந்திய அரசியலமைப்புச் சட்டம் செயலாக்கத்திற்கு வந்த நாளாகும். 1930ஆம் ஆண்டு இந்திய விடுதலை இயக்கத்தினர் 'பூர்ண சுவராஜ்' என்ற விடுதலை அறைகூவலை நினைவு கூர ஜனவரி மாதம் 26ஆம் தேதி தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது.

நாட்டைக் காக்க பல்வேறு போர்களில் தங்களின் இன்னுயிரை ஈந்த இந்தியப் படை வீரர்களுக்காக நாட்டின் தலைநகர் புதுதில்லியில் அமைந்துள்ள இந்தியா கேட்டில் உள்ள அமர் ஜோதிக்கு வீரவணக்கம் செலுத்துவதுடன் தொடங்கும் குடியரசு தின விழாவில், மேதகு இந்தியக் குடியரசுத் தலைவர் அவர்கள் மூவர்ணக் கொடியை ஏற்றி முப்படை வீரர்களின் அணிவகுப்பை பார்வையிடுவார்.

நாட்டுக்கு மிகப் பெரும் சேவை புரிந்த படை வீரர்களுக்கான பதக்கங்களும், விருதுகளும் மேதகு ஜனாதிபதி அவர்களால் வழங்கப்படும். அதேபோல் நாட்டின் அனைத்துப் பகுதி களிலும் குடியரசு தின விழா கொண்டாடப்படும். ■

சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டம்

IFAD
Enabling poor rural people to overcome poverty

சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டம்
திரு. விக்ரம் கபூர், இ.ஆ.ப.,
முதன்மைச் செயலர் / திட்ட இயக்குநர்

திரு. ஏ. ஆர். கிளாட்ஸ்டன் புஷ்பராஜ்,
கூடுதல் இயக்குநர்
திரு. இரா. இரவிச்சந்திரன்,
தகவல் மற்றும் தொழில் நுட்ப மேலாளர்

பன்னாட்டு வேளாண் வளர்ச்சி நிதியத்தின் தலைவர் இந்தியா வருகை

சுனாமிக்குப் பின் நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டம் பன்னாட்டு வேளாண் வளர்ச்சி நிதியத்தின் உதவியுடன் தமிழக அரசின் மேற்பார்வையில் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. கடந்த 06.12.2017 அன்று பன்னாட்டு வேளாண் வளர்ச்சி நிதியத்தின் தலைவர் திரு. கில்பர்ட் அயுங்போ அவர்கள் இந்தியாவிற்கு வருகை புரிந்தார். 28 திட்டங்கள் பன்னாட்டு வேளாண் வளர்ச்சி நிதியத்தின் உதவியுடன் இந்தியாவில் செயல்பட்டு வருவதை முன்னிட்டு அனைத்து திட்ட தலைவர்களுக்கான கலந்துரையாடல் 06.12.2017 அன்று புதுடெல்லியில் நடைபெற்றது.

இக்கூட்டத்தில் சுனாமிக்குப் பின் நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் முதன்மை செயலாளர் / திட்ட இயக்குநர் திரு. விக்ரம் கபூர், இ.ஆ.ப., அவர்கள் கலந்து கொண்டு, திட்டத்தின் செயல்பாடுகள் மற்றும் சிறப்பு அம்சங்களை விரிவாகவும், விளக்கமாகவும் எடுத்துரைத்தார். மேலும் தமிழகத்தில் தற்போது ஏற்பட்டுள்ள ஒகி புயலின் பாதிப்புகள் குறித்தும் எடுத்துரைத்தார்.

ஆழ்கடலில் மீன் பிடிக்கச் செல்லும் மீனவர்களுக்கான தொலைதொடர்புக் கருவிகள், மின்சாரம் உதவியின்றி இயங்கும் தொலைத் தொடர்புச் சாதனங்கள் மற்றும் பேரிடர் காலங்களில் அவர்களுக்குத் தேவைப்படும் நிதி உதவி மற்றும் காப்பீடு போன்றவை குறித்தும் விளக்கினார். இது தொடர்பாக மேலாய்வுகள் மேற்கொண்டு விரிவான அறிக்கை சமர்ப்பிக்க பன்னாட்டு வேளாண் வளர்ச்சி நிதியத்தின் தலைவர் அவர்கள் கேட்டுக் கொண்டுள்ளார். ■

சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் கூடுதல் இயக்குநர் அவர்களின் நாகை மாவட்ட ஆய்வு

22.11.2017 அன்று திட்டத்தின் கூடுதல் இயக்குநர் அவர்கள் நாகப்பட்டினம் மாவட்டத்தில் திட்டச் செயல்பாடுகள் குறித்து ஆய்வு மேற்கொண்டார். அதில் முதலாவதாக திருப்பூண்டி கிழக்க ஊராட்சியில் நடைபெற்று வரும் மாங்கூழ் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலை கட்டிட பணிகள் ஆய்வு செய்யப்பட்டு, அதில் மாவட்ட செயலாக்க அலுவலர், உதவி செயற்பொறியாளர், உதவி பொறியாளர், CCD இயக்குனர், திருமறைக்காடு கடலோர விவசாயிகள் கூட்டமைப்பின் குழு தலைவர் மற்றும் உறுப்பினர்கள், ஒப்பந்ததாரர் மாரிமுத்துக் கவுண்டர் & கோ ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.

மாங்கூழ் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலைப் பணியை எவ்வாறு குறித்த காலத்திற்குள் கட்டி முடிப்பது, மேலும் தொழிற்சாலையை எவ்வாறு இலாபகரமாக நடத்துவது போன்றவை விரிவாக விவாதிக்கப்பட்டது. மேலும் தொழிற்சாலை அமையும் இடத் தின் மண் தன்மை இடத்துக்கு இடம் வேறுபாடாக உள்ளமையால், கட்டிட டிசைன் மீண்டும் ஒருமுறை சரிபார்க்கப்பட வேண்டும் என வலியுறுத்தப்பட்டது.

அடுத்ததாக விழுந்தமாவடி கூட்டு வள மையத்தில் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. அதில் துயர் குறைப்பு நிதி, குறுந்தொழில் கூட்டுப் பொறுப்புக் குழு ஆகியவற்றில் உள்ள நிலுவைகள் மற்றும் செயல்பாடுகள் பார்வையிட்டு விரிவாக ஆய்வு மேற் கொள்ளப்பட்டது.

30.11.2017க்குள் நிலுவைகளை முடித்திட வேண்டும் என ஊராட்சி அளவிலான குழு கூட்டமைப்பு நிர்வாகிகளிடம் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டது. அதனைத் தொடர்ந்து வடக்குப் பொய்கை நல்லூர் கூட்டு வள மையத்தில் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. ஆய்வின் போது கணினி பழுது, அலுவலக பதிவேடுகள் பராமரித்தல் குறித்து திட்டத்தின் கூடுதல் இயக்குநர் அவர்கள் பல்வேறு அறிவுரைகளை வழங்கினார்.

மேலும் வடக்குப் பொய்கை நல்லூர் கூட்டு வள மையத்தில் நிலுவைத் தொகை முழுவதையும் 30.11.2017க்குள் முடித்திடவும், குறுந்தொழில், கூட்டுப் பொறுப்புக் குழு ஆகியவற்றில் உள்ள நிலுவைத் தொகையை சம்பந்தப்பட்ட பயனாளிகள் செலுத்திட ஆக்கப்பூர்வமான நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்றும் திட்டத்தின் கூடுதல் இயக்குநர் அவரகள் அறிவுறுத்தினார்.

இறுதியாக மாவட்ட செயலாக்கப் பணியாளர்கள் மற்றும் கூட்டு வள மையப் பணியாளர்களின் ஆய்வுக் கூட்டம் நடைபெற்றது. அதில் ஊராட்சி அளவிலான குழு கூட்டமைப்பு மையம் மற்றும் மாவட்ட செயலாக்க அலுவலக செயல்பாடுகள் குறித்து ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. JLC, VRF, MED, IGA மற்றும் அனைத்து திட்டங்களின் செயல்பாடுகள் குறித்தும் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டு, தக்க அறிவுரைகளும் வழங்கப்பட்டன. ■

துயர் குறைப்பு நிதியின் பயன்பாடு மற்றும் சிறப்பு அம்சங்கள் துயர் குறைப்பு நிதி

2004ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் 24ஆம் நாள் ஏற்பட்ட சுனாமி பேரலையால் மிகவும் பாதிக்கப்பட்ட நாகப்பட்டினம் மாவட்டத்தில் சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் கீழ் 29 கடலோர ஊராட்சிகளில் வாழும் மக்களின் வாழ்வாதார மேம்பட பல பணிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

இத்திட்டத்தின் ஒரு அங்கமானது துயர் குறைப்பு நிதி (Vulnerability Reduction Fund). இந்த நிதி கீழ்க்காணும் நிகழ்வுகளுக்காக சம்பந்தப்பட்ட ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு வாயிலாக குறைந்த வட்டியில் (6%) வழங்கப்பட்டு வருகிறது.

1. சாலை விபத்தினால் ஏற்படும் மருத்துவச் செலவு
2. தீ விபத்தினால் உடைமை இழப்பு மற்றும் மருத்துவச் செலவு
3. கடல் சீற்றத்தினால் ஏற்படும் உடைமை (படகு, வலை) இழப்பு மற்றும் உயிர் இழப்பு
4. எதிர்பாராமல் ஏற்படும் உயிர் இழப்பிற்கும், ஈம காரியங்களைச் செய்ய இந்நிதி வழங்கப்படும்.
5. குடும்பத் தலைவர் இயற்கை எய்தினால் ஈமகாரியம் செய்ய உதவலாம்.
6. எதிர்பாராமல் கால்நடைகள் விபத்திற்கு உள்ளானால் இந்நிதி வழங்கப்படும்.
7. கடுமையான வெள்ளம், வறட்சி போன்ற காரணங்களால் ஏற்படும் விவசாய இழப்பிற்கு உதவலாம்.
8. தாய்மார்களின் பிரசவத்திற்கு இந்நிதியைப் பயன்படுத்தலாம் என தெரிவிக்கப்பட்டது.

அதனடிப்படையில் துயர் குறைப்பு நிதி 2010ஆம் ஆண்டு முதல் வழங்கப்பட்டு வருகிறது. 2010 முதல் 2016 வரையில் மொத்தம் 6507 நபர்களுக்கு இந்த நிதி தொகையில் ரூ. 3,08,73,000/– வழங்கப்பட்டுள்ளது.

30.09.2017 அன்று காலங்கடந்த நிலுவையாக ரூ. 46,58,930/– இருந்தது. இதனை தொடர்ந்து திட்ட இயக்குநர் அவர்களின் உத்திரவின் பேரில் 29 ஊராட்சிகளிலும் கடன் திரும்பப் பெறும் சிறப்பு முகாம் தினந்தோறும் மேற்கொள்ளப்பட்டு வாராக் கடன் நிலுவைத் தொகையில் ரூ. 31,46,628/– வசூல் செய்யப்பட்டது.

மொத்தமுள்ள 29 ஊராட்சிகளில் 15 ஊராட்சிகள் நிலுவை இல்லாத ஊராட்சிகளாக உள்ளன. மீதமுள்ள 14 ஊராட்சிகளில் நிலுவைத் தொகையாக ரூ. 15,12,302/– உள்ளது. மீளப் பெறப்பபட்ட நிலுவைத் தொகை மீண்டும் திட்ட பயனாளிகளுக்கே ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பால் மறு கடனாக, குறைந்த வட்டியில் வழங்கப்பட்டு வருகிறது. இதன் மூலம் கடற்கரைப் பகுதிகளில் வசிக்கும் மக்களின் வாழ்வாதாரம் மேம்பட்டு வருகிறது. ■

என்றும் இளமையாகத் திகழ...

ஆரோக்கியத்தை மனதில் கொண்டு, கடைகளுக்குச் சென்றால் நாம் கண்ணில் படும் பழங்களை எல்லாம் வாங்குகிறோம். மகிழ்ச்சியான விஷயம்தான். ஆனால் எந்தெந்த பழங்கள் என்னென்ன நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது என தெரியுமா? அறிந்து கொள்ள ஆர்வம் என்றால் தொடர்ந்து படியுங்கள்.

சோர்வை நீக்கும் மாதுளம் பழம்

அலுவலக மற்றும் வீட்டு வேலைகளினால் உடலும், மனமும் சோர்வடைந்து இருக்கிறதா? அன்றாட வேலைகளை செய்ய முடியாமல் அசதியாக இருக்கிறதா? இருவாரங்களுக்கு தினமும் மாதுளை பழச்சாறு அருந்தி பாருங்கள். இருவாரங்களுக்கு முன்னும் பின்னும் இருந்த மாற்றங்களை நன்றாக உணரக் கூடும். மாதுளை பழச்சாறு உடலை சுறுசுறுப்பாக்கி, மூளையைத் தூண்டி, இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். மன அழுத்தத்தை காணாமல் போகச் செய்யும்.

தொப்பையைக் குறைக்கும் அன்னாசி

ஒரு பாத்திரத்தில் தேவையான அளவு நீரினை எடுத்து, அதில் ஒரு அன்னாசி பழத்தை துண்டுகளாக்கிப் போடுங்கள். கூடவே ஓமப்பொடி 4 ஸ்பூன் போட்டு நன்றாக கலந்து, அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க விடுங்கள். நன்றாக அன்னாசி வெந்ததும் அடுப்பை அணைத்து அந்த நீரினை இரவு முழுவதும் அப்படியே விடுங்கள். காலை அந்த நீரினை வடிகட்டி குடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு 10 நாட்கள் செய்தால், தொப்பை குறைந்து ஸ்லிம்மாகி விடலாம்.

எலும்பு பலமாக பப்பாளி

பப்பாளிக் காயில் வரும் பாலை வாய்ப்புண்ணிற்கு மருந்தாக போடலாம். பப்பாளி காயினை கூட்டாக செய்து சமைத்து சாப்பிட்டால், குண்டான உடல் மெலியும். பப்பாளி பழத்தினை குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால், எலும்பு மற்றும் பல் வளர்ச்சி பலம் பெறும். அதேபோல் சருமத்தில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள் குறையும். குடலில் உள்ள பூச்சிக்கள் அழியும்.

இதயம் சீராக இயங்க சீதாப்பழம்

சீதாப்பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் இதயம் சீராக இயங்கும். இதய சம்பந்தமான நோய்கள் தாக்காது என அமெரிக்காவில் நடந்த ஆராய்ச்சியில் உறுதி படுத்தியிருக்கின்றனர். ஆரம்ப நிலையில் உள்ள காச நோய்க்கு சீதாப்பழம் அருமையான பலனைத் தருகிறது. காச நோயை குணப்படுத்தும் மருத்துவ பலன்களை சீதாப்பழம் கொண்டுள்ளது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் அடிக்கடி சீதாப்பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் உள்ளுறுப்புகளில் இருக்கும் காயங்கள் விரைவில் குணமாகும். ■

திருமதி. ஜெயந்தி கண்ணன், எம்.ஏ., எம்,எட்.,
முதுகலை பட்டதாரி ஆசிரியை,
அரசினர் மேல்நிலைப் பள்ளி, திருவஞ்சேரி,
காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்.

சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டம் மற்றும் யுனைடெட் இந்தியா ஆயுள் காப்பீட்டு நிறுவனம் இணைந்த மீன்பிடி உபகரணங்களுக்கு காப்பீடு செய்வது தொடர்பான அறிமுகக் கூட்டம்

தூத்துக்குடி மாவட்டத்தில் சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் மூலம் மீனவர்களின் உடைமைகளான வள்ளம், நாட்டுப் படகு மற்றும் வெளி பொருத்து இயந்திரம் (OBM) ஆகியவற்றை இயற்கை பேரிடர் மற்றும் தனி விபத்துக்களால் ஏற்படும் பாதிப்பிலிருந்து காத்திட யுனைடெட் இந்தியா ஆயுள் காப்பீட்டு நிறுவனத்துடன் இணைந்து சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் மீன்பிடி உடமைகளின் இடர்பாட்டிற்கான பரஸ்பர சகாய சங்கத்தின் வாயிலாக மீனவர்களின் உடைமைகளுக்காக காப்பீட்டுத் திட்டத்தினை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது

இதற்கான அறிமுகக் கூட்டம் 24.11.2017 அன்று தூத்துக்குடி மீன்வளத்துறை இணை இயக்குநர் திரு. இரா. அமல் சேவியர் அவர்கள் தலைமையில் திரு. எஸ். உலகநாதன் (மாவட்ட செயலாக்க அலுவலர்) அவர்கள் முன்னிலையில் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

மேற்படி அறிமுகக் கூட்டத்தில் மீன் வளத்துறை ஆலோசகர் திரு. கஜவர்த்தன் அவர்கள் காப்பீட்டு திட்டத்தின் அவசியம் குறித்து மீனவர் சங்கத் தலைவர்கள் மற்றும் மீனவர் கிராமத் தலைவர்களுக்கு எடுத்துரைத்தார். மேலும், மீன்பிடி உடைமைகளுக்கான காப்பீடு திட்டம் குறித்து யுனைடெட் இந்தியா ஆயுள் காப்பீட்டு நிறுவனத்தின் முதுநிலை மேலாளர் திருமதி. ஜி. மாமினி அவர்கள் காப்பீடு செய்வதற்கான தகுதிகள், செலுத்த வேண்டிய பிரிமீயத் தொகை, காப்பீட்டுக் காலம், இழப்பீடு தொகை மற்றும் காப்பீடு செய்வதற்கு வழங்க வேண்டிய ஆவணங்கள் குறித்து தெளிவாக விளக்கினார்.

இந்த காப்பீட்டு திட்டத்தின் அறிமுகக் கூட்டத்தில் மீன் வளத்துறை அலுவலர்கள், சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் அலுவலர்கள், மீனவர் சங்கத் தலைவர்கள், மீனவர் கூட்டுறவு சங்க தலைவர்கள் ஆகியோர் கலந்து கொண்டார்கள். மீன் வளத்துறை உதவி இயக்குநர் திருமதி. பால சரஸ்வதி அவர்கள் நன்றியுரையுடன் கூட்டம் இனிதே முடிவடைந்தது. ■

கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் காப்பீடுத் திட்டத்தின் மூலம் பயன் பெற்ற பயனாளி தன் அனுபவத்தை கூறுகிறார்

சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தில் பல சிறப்பான திட்டங்கள் கடலோர பகுதிவாழ் மக்களுக்காக செயல்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. அவற்றில் ஒன்றான காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் பயன் பெற்ற பயனாளி திருமதி. ராஜம் என்பவர் தன் அனுபவத்தைக் கூறுகையில், 'எனது பெயர் ராஜம், நான் கன்னியாகுமரி மாவட்டம், பைங்குளம் ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுவில் உறுப்பினராக இணைந்து செயல்பட்டு வருகிறேன். அதன் காரணமாக காப்பீடு திட்டத்தின் பயன்களை தெரிந்து கொண்டு, மருத்துவக் காப்பீட்டில் ரூ. 313/– பிரிமியம் செலுத்தி இணைந்தேன்.

எனக்கு திடீர் என்று உடல் நலக்குறைவு ஏற்பட்டதால் அருகில் உள்ள மருத்துவ மனைக்குச் சென்றேன். அவர்கள் உயர் சிகிச்சைக்காக பெரிய மருத்துவமனைக்கு அனுப்பி வைத்தனர். அங்கு உள் நோயாளியாக அனுமதிக்கப்பட்டு மருத்து சிகிச்சை பெற்றேன். நான் காப்பீடு செலுத்தியிருந்ததால் என்னுடைய மருத்துவ செலவிற்கான தொகை ரூ. 4500/–ஐ மருத்துவமனை நிர்வாகம் நேரடியாக காப்பீட்டு நிறுவனத்திடமிருந்து பெற்றுக் கொண்டது.

இந்தக் காப்பீடு திட்டத்தில் நான் இணையாமல் இருந்திருந்தால் எனது மருத்துவ செலவு அனைத்தையும் நான் செலுத்த வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டிருக்கும். நான் பயன் பெற்றதை தொடர்ந்து என் கிராமத்திலுள்ள அனைவரும் பயன் பெற அவர்களிடம் என் அனுபவங்களை பகிர்ந்து வருகிறேன்.

நாகை மாவட்ட மா விவசாயிகளுக்கு மாங்கூழ் தொழிற்சாலை

சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் மூலம் நாகப்பட்டினம் மாவட்டத்தில் CCD தொண்டு நிறுவனத்துடன் இணைந்து மா, காய்கறி மற்றும் மூலிகை சாகுபடி விவசாயிகளை ஒருங்கிணைத்து அவர்கள் வாழ்வாதார மேம்பாட்டிற்கான பணிகள் கடந்த ஏப்ரல் 2012ஆம் ஆண்டு முதல் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இத்திட்டத்தின் அங்கமாக சிறு மற்றும் குறு விவசாயிகளைக் கண்டறிந்து, நாகப்பட்டினம், கீழையூர், தலைஞாயிறு மற்றும் வேதாரண்யம் ஒன்றியங்களில் உள்ள 12 கடலோர ஊராட்சிகளில் 3000 மா, காய்கறி மற்றும் மூலிகை சாகுபடி விவசாயிகளை ஒருங்கிணைத்து 190 குழுக்களாக அமைத்து செயல்படுத்தி வருகிறது.

மேலும் இந்த குழுக்களை ஒருங்கிணைத்து திருமலைக்காடு கடலோர விவசாயிகள் கூட்டமைப்பு (TKVK) என்ற பெயரில் 1975ஆம் ஆண்டு சங்க விதிகளின் கீழ் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. அதனைத் தொடர்ந்து கடந்த 26.04.2017 அன்று ரூ. 7.83 கோடி மதிப்புள்ள மாங்கூழ் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலை அமைக்க சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டம், CCD மற்றும் TKVK இணைந்து புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் செய்யப்பட்டு, பணிகள் நடைபெற்று வருகின்றன. தற்போது அடிப்படை கட்டமைப்பு பணிகள் தொடங்கப்பட்டு விரைவாக செயல்பட்டு கொண்டிருக்கிறது. இன்னும் ஆறு மாத காலத்திற்குள் பெரும்பாலான பணிகள் முடிக்கப்படும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ■

குளிர்கால அழகுக் குறிப்புகள்

சரும ஆரோக்கியம் என்பது வெளிப்புறத்தில் செய்யும் சிகிச்சையைப் பொறுத்த மட்டும் அல்ல. நாம் சாப்பிடும் உணவையும் பொறுத்துதான். முறையான ஊட்டச்சத்தான உணவு, சருமம் ஆரோக்கியமாகவும், அழகாகவும் இருக்க உதவுகிறது. அதிலும் குறிப்பாக சருமத்தின் ஈரப்பதத்தை பராமரிப்பதில் தண்ணீர் முக்கியப் பங்காற்றுகிறது. தினமும் உணவில் அதிக அளவில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை கண்டிப்பாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவை நம் உடலின் செயல்பாட்டிற்கான தண்ணீரை வழங்குகின்றன. மேலும் தினமும் குறைந்தது 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

குளிர் காலத்தில் தோல் வறண்டு போகாமல் தடுக்க குளிக்கச் செல்வதற்கு முன், தேங்காய் எண்ணெயை உடல் முழுவதும் தேய்த்து சிறிது நேரம் கழித்து குளிக்கலாம். மிகவும் சூடான நீரில் குளிப்பதை தவிருங்கள். ஏனென்றால் சூடான நீரில் குளிப்பதால் உடலின் இயற்கையான எண்ணைய் பசை குறைந்து விடும். இதைத் தவிர்க்க குளிக்கப் பயன்படுத்தும் தண்ணீரில் சில துளிகள் தேங்காய் எண்ணெயை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

பனிக் காலத்தில் பெண்களுக்கு பாதங்களில் வெடிப்பு ஏற்படும். வெடிப்பு ஏற்பட்ட பாதத்தில் எலுமிச்சம் பழத்தை வெட்டி வைத்து தேய்த்து நன்றாக சுத்தம் செய்தால் வெடிப்பு ஓரளவு கட்டுப்படும். தேங்காய் எண்ணை, பசு நெய், தேன், மஞ்சள்பொடி ஆகியவற்றை கலந்து காலில் வெடிப்பு உள்ள பகுதிகளில் தேய்ப்பதும் பலன் தரும். பனிக் காலத்தில் நகங்களிலும், கால் பதங்களிலும் ம ருதாணி தேய்ப்பது நல்லது. ■

தொகுப்பு – ஆர். காந்திமதி, குத்தனூர்

ஊராட்சி அளவிலான குழு கூட்டமைப்புகள் (PLF) மறுசீரமைப்பு செய்தல்

சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டம் விரிவுபடுத்தப்பட்ட ஆறு மாவட்டங்களில், கடற்கரையோர சிற்றூராட்சிகள் இணைக்கப்பட்டு, திட்டப் பணிகள் நடைபெற்று வருகின்றன. ஊராட்சி அளவிலான குழு கூட்டமைப்புகளை மறு சீரமைப்பு செய்வது முதல் பணியாக மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகிறது. இரண்டாண்டுகளுக்கு மேலாக பொறுப்புகளிலிருக்கும் பொறுப்பாளர்களுக்குப் பதில், ஜனநாயக முறையில் மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களால் புதிய பொறுப்பாளர்கள் தேர்வு செய்யப்படுகின்றனர். பின்னர் ஊராட்சி அளவிலான குழு கூட்டமைப்புகளின் கணக்குகள் தணிக்கை செய்யப்படுகின்றன.

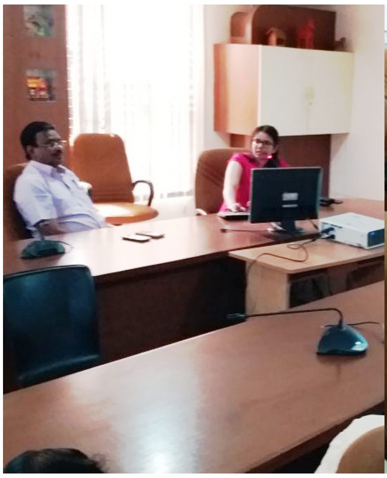
அனைத்து ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகளும் சங்கங்களின் பதிவுச் சட்டங்களின் கீழ் பதிவு செய்யப்பட்டு செயல்பாட்டிற்கு கொண்டு வரப்படுகின்றன.

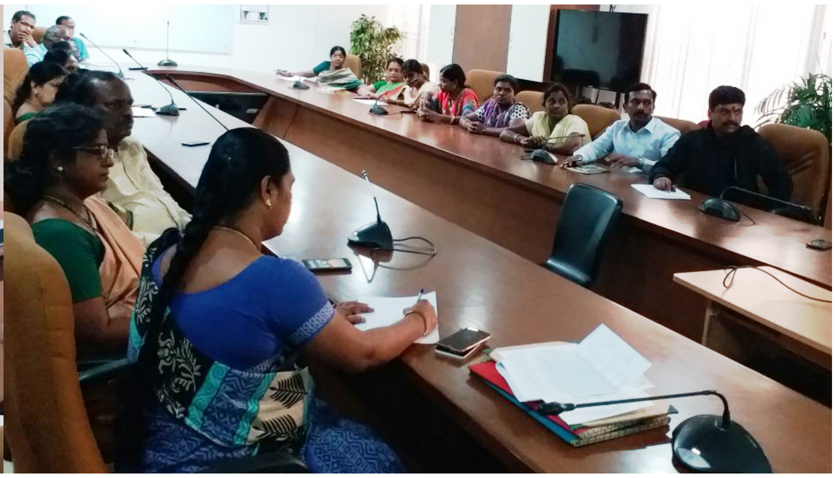
வ.எண்.	மாவட்டத்தின் பெயர்	ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகளின் எண்ணிக்கை	மறுசீரமைக்கப்பட்ட ஊராட்சிகளின் எண்ணிக்கை
1.	திருவாரூர்	6	2
2.	தஞ்சாவூர்	22	11
3.	புதுக்கோட்டை	14	13
4.	இராமநாதபுரம்	56	54
5.	தூத்துக்குடி	20	12
	மொத்தம்	118	92

மறு சீரமைப்பு செய்யப்பட்ட ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகள் மூலம் பலவகையான திட்டப் பணிகள் மேற்கொள்ளப்படுவதுடன், இக்கூட்டமைப்புகளின் நிலைத்த தன்மைக்காக வங்கிகளின் வணிகத் தொடர்பாளர் போன்ற வசதிகளும் ஏற்படுத்தப்படும். ■

Published by by S. CHINNAPPAN, on behalf of MUTRAM SOCIETY From Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd.,
Printed by S. BALASUBRAMANIAN, Works Manager 1, Government Central Press, No. 508, Mint Street, Vallalar Nagar, Chennai – 600 079.
Published from (67,000 Copies circulated) Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd., Annai Teresa Mahalir Valagam,
Valluvakottam High Road, Nungambakkam, Chennai - 600 034. Editor : S. CHINNAPPAN.

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனப் பணியாளர்களுக்கான மருத்துவ ஆலோசனை முகாம்





தமிழ்நாடு மாநில அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்களின் ஆதார மையம், சென்னை மற்றும் அப்பல்லோ மருத்துவமனை, சென்னை ஆகியவை இணைந்து 07.08.2017 அன்று தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் பணியாளர்களுக்கு மருத்துவ பரிசோதனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. அம்முகாமில் உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய், இரத்த சோகை போன்ற நோய்கள் கண்டறியப்பட்டவர்களுக்கு, அப்பல்லோ மருத்துவமனை மருத்துவக் குழு நிபுணர்களால் தக்க ஆலோசனை வழங்கும் முகாம் 22.11.2017 அன்று அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகத்தில் நடைபெற்றது.

இம்முகாமில் பங்கேற்பாளர்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய், இரத்த சோகை, மன அழுத்தம், பொது சுகாதாரம் போன்றவற்றிலிருந்து நிவாரணம் பெற உரிய ஆலோசனைகளும், காய்கறிகள் மற்றும் உலர் பழங்கள் சாப்பிடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் போன்றவை குறித்து அப்பல்லோ மருத்துவமனை மருத்துவக் குழு நிபுணர்களால் தக்க ஆலோசனைகள் வழங்கப்பட்டன. ■

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் (தேசிய ஊரக வாழ்வாதார திட்டம் – NRLP) சிறப்பு ஒருங்கிணைப்புத் திட்டங்கள் – அன்னம் / ஆரோக்கியம் திட்டம்

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார திட்டத்தின் (NRLP) கீழ் செயல் படுத்தப்படும் சிறப்புத் திட்டங்களான அன்னம் மற்றும் ஆரோக்கியம் திட்டங்களானது தஞ்சாவூர், நீலகிரி மாவட்டங்களில் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. 'அன்னம்' திட்டத்தின் மூலம் நலிவுற்ற முதியோர்கள் அடையாளம் காணப்பட்டு, அந்தந்த ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு சார்பாக நபர் ஒன்றுக்கு நாள் ஒன்றுக்கு ரூ. 25/– வீதம் உணவிற்காகவும், சத்துள்ள பொருட்கள் விநியோகிக்கப்பட்டும், முதியோர் நலன் தொடர்ந்து தற்சார்ப்பு செய்யப்பட்டு வருகிறது. இதன் மூலம் நலிவுற்ற முதியோர்கள் வாழ்வாதாரம் பாதுகாக்கப்பட்டு, வளமுடன் வாழ வழிவகை செய்யப்படுகிறது. இத்திட்டத்தின் இறுதி வெளிப்பாடானது, அந்தந்த ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பே அன்னம் போன்ற சிறப்பு செயல் திட்டங்களை தன்னிச்சையாக செயல்படுத்திட உதவிகரமாக இருக்கும். ■

RNI No. TNTAM/1999/02733-TAMILNADU MAKLIR MAMPATTU MURTRAM R.DIS 1722 / 2016
Reg. No. TN/CH/(C)/455/15-17 & Licensed to Post Under without Prepayment TN/PMG(CCR)/WPP - 564 / 2015 - 17
Date of Publication : 2nd Week of the every month